زنجیرەی ئیسلام و زانست
1
قورئان و دەروونناسی
قورئان و زانست
4
ئامادەکردنی
سەروە رحەسەن
پێداچوونەوەی زانستی
دکتۆر ئەفرام محمد حسن
تصویر ابو عبد الرحمن الكردي

قورئان و دەروونناسی

زنجیرەی قورئان و زانست (٤)

قورئان و دەروونناسی

نووسینی

عبدالدائم الکحیل

وەرگێڕانی

سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی

د.ئەفرام محمد حسن

پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەکان

پێداچوونەوەی زمانەوانی

م. محمد حمەشریف

بەکالۆریۆسی زمانی کوردی

ناوی کتێب بەکوردی: قورئان و دەروونناسی
نوسینی: عبدالدائم الكحيل
وەرگێڕانی: سەروەر حەسەن
پێداچونەوەی زانستی: د. هیوا شەفیق
پێداچونەوەی زمانەوانی: ئارام جمال
بڵاوکردنەوەی: نوسینگەی تەفسیر بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن/ هەولێر
نەخشەسازی ناوەوە: جمعه صديق كاكه
خەت: نەوزاد کۆیی
بەرگ: أمين مخلص
نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم ١٤٣٢ك - ٢٠١١ز
تیراژ: ١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (١٣٢٠) ساڵی ٢٠١١ پێدراوە

تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن
هەولێر- شەقامی دلدگا - ژێر لۆتێلی شیرین پالاس
ت: ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٢٠٩٠٨- ٢٥١٨١٣٨
مۆبایل: ٠٧٥٠ ٤٦٠ ٥١ ٢٢ - ٠٧٧٠ ١٣٨ ٧٢ ٩١
tafseeroffice@yahoo.com
tafseeroffice@maktoob.com
altafseer@hotmail.com

ناوەڕۆك

به ناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

پێشەکی

بە قەڵەمی د. ئەفرام محمد حسن

زۆرن ئەو بوارانەی ژیان کە قورئان و فەرموودەکانی پێغەمبەر باسی دەکەن، بە دڵنیاییەوە بوارێك نییە پەیوەندی بە ژیانی مرۆڤەوە هەبێت و باس نەکرابێت. ژمارەیەکی بەرچاو پەرتوك لە کتێبخانەکاندا هەن کە باس لە ئیعجازی قورئان دەکەن لە بوارەکانی گەردوون و کیمیا و فیزیا و بواری زیندەوەرزانیدا، بەڵام تا ئێستا پەرتوکێك نییە (بە زمانی کوردی) باس لە یەکێك لە گرنگترین ئیعجازەکانی قورئان بکات ئەویش لایەنی دەروونییە.

گرنگی لایەنی دەروونی لە لایەکەوە بۆ کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر ژیانی تاك دەگەڕێتەوە و لە لایەکی ترەوە بۆ کاریگەریی لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی تاك، چونکە ئاشکرایە گەر تاك لە ڕووی دەروونییەوە دروست نەبوو توشی گەلێك کێشەی جەستەیی دەبێت، لە هەمان کاتدا پەیوەندییە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکانیشی دروست نابن و ناتوانێت وەکو کەسێکی دروست کارەکانی بە ئەنجام بگەیەنێت، بۆیە هەندێك دەڵێن دروستی دەروونی سەرچاوەی هەموو تەندروستییەکانە.

ئەوەی ڕوونە وەك چۆن قورئان دەیەها ئاماژەی زانستی پزیشکی هەناوی و فیزیایی و کیمیایی تێدایە، بەهەمان شێوە دەیەها و سەدەها

ئامـــاژەی ڕوون و ئاشـــکرای تێدایـــە لەمـــەڕ دەروونناســـی و چـــۆنێتی بەرەنگاربوونـــەوەی بـــارە دەروونییـــە جیاوازەکـــان و چارەســـەری نەخۆشییەکان.

نووسەر بە پشتبەستن بە تـازەترین توێژینـەوەی زانسـتی هەوڵـدەدات دەرگـا نهێنیـەکانی نـاخی مـرۆڤ بکاتـەوە و ئـاوێزانی بکـات بـە قورئـان و فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ)، باس لە زۆربەی لایەنە دەروونییەکانی تاك دەکات وەکو هەڵچوون و کاریگەری هەستە نەگەتیڤـەکان لـە سـەر تـاك و و چـۆنێتی زاڵبـوون بەسـەر سـۆزدا و چارەسـەری خـەمۆکی و نائومێـدی و چـۆنێتی بونیاتنـانی هێـزی گـۆڕان لـە تاکـدا و نهێنییـەکانی شـادمانی و بەخشین و شێوازەکانی کارکردنە سـەر بەرامبـەر و چـونێتی وەڵامدانـەوەی فشارە دەروونییەکان و ئارامگرتن بەرامبەر فشارەکانی ژیان.

ئەم پەرتوکە بەهۆی شێوازی سادە و کاریگەرییەوە پەرتوکێکە هـەموو تاکێـك دەتوانێـت سـودمەندبێت لێـی، چ بـۆ ژیـانی خـۆی یـان بـۆ شـادی بەخشـین بـە کەسـانی دەوروبـەری، لـەو بـاوەڕەدام تاکێـك نـەبێت بـە خوێندنـەوەی ئـەم پەرتوکـە سـوودمەند نـەبێت، بـە تایبـەتی بـۆ ئەوانـەی شەیدای گەڕانن بە شوێن شادمانی و شادی بەخشین بە کەسانی تر بەشێکە لە بەرنامەی ژیانیان.

هیوادارم ئەو مەبەستەی ئەم پەرتوکەی بۆ وەرگێڕدراوە لە خوێنەرانیـدا بێتـەدی و ببێتـە هۆکـاری بەدەسـتهێنانی دەروونێکـی ئـارام و دروسـت و ســـەرەتایەك بۆبەخۆداچـــونەوە و گۆڕانکـــاری لـــە هەڵســـوکەتماندا و تێگەشـتنێکی نوێمـان پێببەخشـێت لـە هەنـدێك لـە ئایەتـەکانی قورئـان و فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ).

جێـی خۆیـەتی کـە زۆر سوپاسـی وەرگێـڕی بـەڕێز بکـەم کـە شـەرەفی نوسینی پێشەکی ئەم پەرتوکە بەنرخەی پێبەخشیم .

د.ئەفرام محمد حسن

پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەکان

بەر لە دەستپێك

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان، هەزاران هەزار درورودو سلاّو بۆ سەر گیانی پاکی پێغەمبەرمان محمد(ﷺ).

خوێنەری بەڕێز! ئەم کتێبەی بەردەستت وەرگێڕراوی بەشێکی زۆری بابەتەکانی نووسراوێکی "عبدالدائم الکحیل"ــە بەناوی "روائع الإعجاز النفسي" کە کۆکراوەی کۆمەڵێك بابەت و باسی دەروونناسییە لە قورئاندا.

سوپاس و خۆشەویستیم بۆ هاوڕێیانم "د. ئەفرام محمد حسن" کە ئەرکی پێداچوونەوەی زانستی و نووسینی پێشەکی کتێبەکەی گرتە ئەستۆ و مامۆستا "محمد حمەشریف" کە پێداچوونەوەی زمانەوانی بۆ کتێبەکە کرد.

بەهیوای سوودگەیاندن و کردنەوەی دەروازەیەك لە بواری ئیعجازی دەروونی قورئان و دروستکردنی مەیلی گەڕان لەلای خوێنەری بەڕێز...

سەروەر حسن

دەروونناسی لە قورئـاندا

قورئانی پیرۆز لێوانلێـوە لـە موعجیزەگـەلی دەروونـی کـە تێکـڕا لەگـەڵ لایەنە ئیعجازییەکانی تری قورئان دەیسەلمێنن ئەم قورئانە لەلایەن خـواوە دابەزیوە !

لـەم کتێبـەدا گـرنگترین وتـار و توێژینـەوەکانی ئیعجـازی قورئـان و سونـنەتی پێغەمبـەر (ﷺ) لـە بـواری دەروونناسـیدا دەخـەینـە ڕوو. ئـەوەی دواتر باسی دەکەین پەیوەندی بە هەریەکەمانەوە هەیـە، هـەر بۆیـە ڕەنگـە ئـەم کتێبـە هۆکـاری گـۆڕانی گـرنگ بێـت لای هەنـدێك لـە خوێنـەران کـە تاهەنووکە زانیاری تەواویان لەسەر ئەم زانستە نەبووە. بەندە گەیشتومەتە ئـەو ئاکامـەی هەرچـی ڕاسـتیگەلی دروسـت و دڵنیـا هەیـە و زانایـانی دەروونناس ئاشکرای دەکـەن، قورئـانی پـیرۆز بـەر لـە چـواردە سـەدە لەبارەیانەوە دواوە ! !

کاری ئێمە وەك باوەڕداران کە بانگەشەی خۆشەویستیمان دەکـەین بـۆ قورئـان، ئەوەیـە کـە ئـەم زانسـتە بگێڕینـەوە سـەر بنـەما قورئانیـەکانی. ئارەزووی ئەوە دەکەین لە باشترین پایەدا بین لای خوا، ڕێگـای کارەکـەش ئەوەیە شوێن پێـی پەیامبـەری ڕێنـوێنی و بـەزەیی هـەڵبگرین لـە جوڵـە و هەڵسـوکەوت و ڕێگـای چارەکردنی کێشـەکان و شـێوازی مامەڵـەی لەگـەڵ

دەوروبەریدا. لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە ئەو کەسانەی لەبارەیانەوە دەدوێت و دەفەرموێت:

﴿أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ﴾

البقرة/١٥٧، واتە: ئا ئەوانە چەندەها ستایش و ڕەحمەت و میهرەبانی هەر بەسەر ئەواندا دەبارێت لەلایەن پەروەردگاریانەوە و ئەوانە ئەو کەسانەن کە ڕێبازی هیدایەتیان گرتووە.

کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان

کێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان پەشیمان نەبووەتەوە لە وتنی وشەیەك یان هەڵسوکەوتێکی؟ کێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان بیری لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوون و هەستەکانی خۆی نەکردووەتەوە؟ کێ لە ئێمە ئومێدەوار نییە سۆز و هەڵسوکەوتەکانی بەرامبەر بەوانی تر کۆنترۆڵ بکات؟ ئەمانە چەند پرسیارێکن حەزمکرد ئەم توێژینەوەیەیان پێ دەست پێبکەم تاکو لە ڕێیانەوە بیرۆکەیەك بدەم دەربارەی ناوەڕۆکی ئەوەی فێری دەبین، بەڵام بەر لە دەستپێك پێمخۆشە سەرنجی خوێنەر ڕابکێشم بۆ خاڵێك کە سەرنجی خۆمی ڕاکێشاوە: "ئەو کتێبانەی وەڵامی نموونەی ئەم پرسیارانە لەخۆدەگرن، لەسەر ئاستی جیهان فرۆشیان زیاترینە!!".

پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماریی

بەوپەڕی سادەییەوە ڕەنگە زۆر کەس ئەم زاراوە نوێیە ببیستن "پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری – Neuro linguistic programming"، بەڵام بەشێکی زۆری خوێنەران نازانن ئەم زانستە چییە؟ ئایا ئاماژەی قورئانی لەبارەیەوە هەیە؟

ڕەنگە جێی سەرسامی خوێنەر بێت! ئەم زانستە کە دۆزینەوە و دانانی بنەما زانستییەکانی پتر لە (٤٠ ساڵ)ی بەسەردا تێپەڕنەبووە، وەلێ تەواوی بنەماکانی زانستەکە لە پەرتوکی خوادا بەر لە چواردە سەدە بوونی هەیە!

لە بابەتەکانی ئەم کتێبەدا ئەوەی قورئانی پیرۆز هەواڵی پێداوین، بەراوردی

دەكەین و لێی ورددەبینـەوە بۆئـەوەی بۆمـان دەربكـەوێت قورئـانی پـیرۆز یەكەمین كتێبە دەربارەی پرۆگرامسازی زمانیانـەی دەمـاری دەدوێت نـەك زانایانی ئەمریكا!

ئـەم زانسـتە لـە حـەفتاكانی سـەدەی ڕابـردوودا دەسـتی پێكـرد، هـۆی دۆزینەوەی پێداویستی گەشەكردنی تێگەیشـتنەكان (مـدارك)ی مـرۆڤ بـوو. خەڵكانێك سەركەوتنی گەورە لە ژیانیاندا دەستەبەر دەكـەن، هـەر ئەوەیـە سەرنجی هەندێك لە زانایانی ڕاكێشاوە و بڕیاری لێكۆڵینەوەی هۆكارەكـانی ئەو سەركەوتنەیان داوە. پاشان دوو ئاكامی گرنگیان بەدەستهێنا:

١. هەر مرۆڤێك سەركەوتن بەدەستدێنێت، ڕێگا و شـێوازێكی دیـاریكراو لە بەڕێوەبردنی كاروباری ژیانیـدا بـەكاردێنێت، ئـەم ڕێگـا و "سـتراتیژە"ی كاركردنیەتی سەركەوتنەكانی بۆ بەدەستهێناوە.

٢. هەر مرۆڤێك سەركەوتنێك بەدەستبێنێت، ئـەوە مانـای وایـە ئێمـەش دەتـوانین سـەركەوتنی هاوشـێوە بەدەسـت بێـنین ئەگـەر هـەمان ڕێگـا و شێوازی ئەومان پەیڕەو كرد. كەواتە بەوپـەڕی سـادەییەوە: پرۆگرامسـازی زمانیانەی دەماری ئەوەیە كە چۆن كۆنترۆڵی مێشكت بكەیت؟!

ئەم بەرنامەڕێژییە پشت دەبەستێت بە پێدانی كۆمەڵێك هۆكـار و هـزر و كارامـەیی بـە خوێنـەر كـە بەهۆیانـەوە كەسـەكە دەكاتـە مرۆڤێكـی سـەركەوتووی بـەهێز، بـەڵام ئـەوەی گرەنتـی سـەركەوتنت دەداتـێ دەستگرتننە بەسەر خـود یـان مێشـك یـاخود كـۆنترۆڵی هەڵچوونەكان، بـە سادەیی: بریتیە لەوەی فێر ببیت چۆن ئەقڵت بەكاربێنیت.

زانایـان ئاشـكرایانكرد هەڵچـوونەكان و سـۆز و هەسـتەكان لای مـرۆڤ هەڕەمەكیانـە بـەڕێوە ناچـێت وەك پێشـتر وەهـا گومـان دەبـرا، بـەڵكو

بەرنامەیەکی ورد هەیە دەستی بەسەردا دەگرێت، ئەمەش نهێنی پێبەخشینی وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة"یە بەم زانستە.

– وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة" گوزارشت لەوە دەکات بەرنامەیەکی تایبەت هەیە بۆ هەڵچوون و سۆزەکان کە دەکرێت دەستی بەسەردا بگیرێت بەتەواوی وەك چۆن دەست بەسەر بەرنامەی کۆمپیوتەردا دەگرین!

– وشەی زمانی "لغوية" گوزارشت دەکات لە بەکارهێنانی وشەکان لە پەیوەندیگرتن لەگەڵ ئەوانی تر و پەیوەندیگرتن لەگەڵ خود، واتە بەکارهێنانی زمان لە ئاراستەکردنی هەڵچوونەکاندا.

– وشەی دەماری "عصبية" واتە دەبێت ئێمە بزانین چۆن کۆئەندامی دەمار و دەروونمان کاردەکات، تاکو بتوانین کۆنترۆڵی بکەین و بەو ئاراستەیەی خۆمان دەمانەوێت ئاراستەی بکەین. بەتەواوی وەك زانیاریت بەو ئامێری کۆمپیوتەرەی لەسەری کاردەکەیت، چەند زانیاریت بەو ئامێرەی لەبەردەستدایە پتر بێت، توانای زیاترت دەبێت بۆ دەستبەسەرداگرتن و سوودوەرگرتن لە تایبەتمەندییەکانی!

ئەم پرۆگرامسازیە بایەخ بە مرۆڤی تەندروست و نەخۆشیش دەدات، پێویست ناکات تۆ گرفتاری کێشەیەك بیت ئەوجا بێیت و فێری ڕێساکانی ببیت، بەپێچەوانەوە دەبێت سوود لەم ڕێسایانە وەربگریت و مەشق لەسەر جێبەجێکردنیان بکەیت لەکاتێکیشدا کە لە حاڵەتی تەندروستی باشدایت، ئەوە واتلێدەکات لە حاڵەتەکانی قەیران و هەڵوێستە گرانەکاندا بەهێزتر بیت.

هەر یەکێك لە ئێمە زۆر لە توناناگەل و بەرتوانایی تایبەتی هەیە، بەلأم لەبەرئەوەی زانیاری تەواومان لەبارەیانەوە نییە بەکاریان ناهێنین!

لەلایەكی ترەوە دەتوانیت پتر لە نیوەی هـەر كێشـەیەك چارەسـەر بكـەیت تەنها بەوەی لە قەبارەی ڕاستەقینەی ئەو كێشەیە حاڵی ببیت!!

پێویستە مێشكت بێنیـە پێشچاو بـەوەی كۆمـەڵێك ئـامێری ئەنـدازەیی وردە كە بەپێی بەرنامەیـەكی دیـاریكراو كاردەكـات، تۆیـت ئـەو بەرنامەیـە بەڕێوە دەبەیت و ئەوەش كلیلـی سـەركەوتنە! بـەلأم ئەگـەر لـەم ڕاسـتییە نەگــەیت، ئەودەمـــە مێشـــكت لەلایـــەن هـــاوڕێ و خێـــزان و كۆمـــەڵگا و كاریگەرییەكانی دەوروبەرەوە بـەڕێوە دەبرێـت، دواجـار دەبیتـە مرۆڤێكـی هەڵچوو و كەمتوانا لە دەستگرتن بەسەر خود یان هەستەكانتدا.

چۆن كۆنترۆڵی سۆزەكانت دەكەیت؟

ئەوە كارێكە لەوپەڕی سادەییدا و تەنها پێویستی بە زانینـی یاسـایەكی سادە و ومارەسەكردنی ئەو یاسایەیە. ئـەمڕۆ زانایـان پێمـان ڕادەگەیـەنن كە ئەقڵی پەنهان (العقل الباطن) كۆنترۆڵی سـۆز و هەڵچـوون و هەسـتەكانی مرۆڤ یان جوڵە و هەڵسوكەوتەكانی دەكات! وەلێ ئێمە ڕاسـتەوخۆ دەركـی ئەو ئەقڵە ناكەین، چونكە ئەقڵێكی پەنهانە واتە نادیارە.

تاقیكردنـەوەكان ڕاسـتییەكی زانسـتیان سـەلماندووە، ئـەویش ئەوەیـە ئەقڵی ئاگا یان هۆشیار (الواعی) كە بیری پێدەكەینەوە و لەگەڵیـدا مامەڵـە دەكـەین لەگـەڵ ئـەقڵی پـەنهان دەگەنـە كەناڵگـەلی تەسـك و تەنگەبـەر، بۆنموونە تۆ دەتوانیت سروشێك بە ئەقڵی پەنهانت بدەیت كە دەبێـت فـلأن كـار بكـەیت، لەگـەڵ دووبارەكردنـەوەی ئـەم سروشـەدا ئـەقڵی پـەنهان وەلأمدانەوەی دەبێت و بەڕاستی دەست بە گۆڕان دەكات.

زانایان دۆزیویانەتەوە ئەو ماوەیەی تێیدا پەیوەندی نێوان ئەقڵی ئاگا و ئەقڵی پەنهان چالاك دەبێت، ماوەی بەر لە نووستنە بە چەند خولەكێك، هەروەها ماوەی دوای لەخەو هەستان بە چەند خولەكێك... "د.جوزیف میرفی" لەدوای هەزاران تاقیكردنەوە دەگاتە ئاكامێكی گرنگ كە لە كتێبی "هێزی ئەقڵی پەنهان" (كە ملیۆنێك دانەی لێ فرۆشراوە) تۆماری كردووە، ئەو ئاكامەش بریتیە لەوەی باشترین ڕێگا بۆ كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونەكان و تووڕەیی ئەوەیە هەموو ڕۆژێك بەر لە نووستن و دوای وەئاگاهاتنەوە دەستەواژەگەلێك دووبارە بكەیتەوە، وەك: "لەم ساتەوە دەبمە مرۆڤێكی هێمن و هاوسەنگ و بەدوور لە هەڵچوون، ئەم ئەنجامەش لە ڕەفتاری سبەینێمدا دەردەكەوێت".

"د.میرفی" چارەسەری زۆر لە حاڵەتەكانی بەم ڕێگایە كردووە و ئاكامەكانیش نایاب بوون و هەموو لە هەڵچوونەكانیان باشتر بوون، هەندێكیان لە مرۆڤی ئاسایی هێمنتر بوون!!

ئێستا ئومێد دەكەین هەموان بزانن، بەتایبەت ئەوانەی ڕێنماییەكانی ئیسلام قەناعەتی پێنەكردوون، پێغەمبەر (ﷺ) بە ڕوون و ئاشكرایی دەربارەی ئەم دیاردەیە دەدوێت، واتە لەبارەی بایەخی پەیوەندیكردن بە ئەقڵی پەنهانەوە لە كاتەكانی بەر لە نووستن و دوای لەخەو بێداربوونەوە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی پێكردووین لەو دوو ماوەیەدا نزا بكەین، بەڵام ئەو نزایە كامەیە؟

پێغەمبەر (ﷺ) فێری كردوین وشەگەلێك بەر لە نووستن دووپات بكەینەوە: "اللهم إني أسلمت وجهي إليك و فوضت أمري إليك و ألجأت إليك رغبة و رهبة إليك لاملجأ و لا منجي منك إلاّ إليك آمنت بكتابك الذي أنزلت و بنبيك الذي أرسلت"... لەگەڵمدا ڕابمێنە ئەم وشانە چۆن خاڵیبوونەوە لە

خەم و پەژارە و بارگەکان و کێشە کۆمەڵایەتیە کەڵەکەبووەکان بەدرێـژایی ڕۆژ، لەخۆدەگرن! چەند ئارامی و سەقامگیری دەروونـی لـەخۆدەگرن بـۆ کەسێك کە بەر لە نووستن دەیانڵێت.

زانایانی ئـەمریکا نەخۆشـەکانیان چارەسـەر دەکـەن و فێریـان دەکـەن چۆن لەگەڵ خۆیان بدوێن: "لەم ساتەوە دەبمە مرۆڤێکی هێمن و هاوسەنگ و دوور لـە هەڵچـوونەکان، سـبەینێ ئـەم ئاکامـە لـە ڕەفتارمـدا ڕەنـگ دەداتەوە".

بەڵام پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) فێرمـان دەکـات چـۆن لەگـەڵ پـەروەردگار بدوێین و خەم و هەڵچوونەکانمان بخەینە نێو دەسـتی دەسـەڵاتی خـواوە و هەموو کاروبارێکمانی ڕادەست بکەین، هەر ئـەو زاتـە چـی بوێـت دەیکـات، پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا جوانتر لەوە هەیە خوای پـەروەردگار پزیشـکت بێت؟!

لێــرەدا وتــەی ئیــبراهیم پێغەمبــەر (ســەلامی خــوای لێبێــت)مــان بیردەکەوێتــــەوە: ﴿ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَٱلَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَٱلَّذِىٓ أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِى خَطِيٓـَٔتِى يَوْمَ ٱلدِّينِ﴾الشعراء/٧٨-٨٢، واتە: ئەو زاتـەی دروسـتی کردوم هەر ئەو ڕێنموییم دەکات، ئەو زاتەش خۆی خۆراکم پێدەبەخشێت و تینـوێتم دەشـکێنێت. کـاتێکیش نـەخۆش دەکـەوم، هـەر ئـەو چارەسـەرم دەکـات و شـیفام بـۆ دەنێرێـت... هـەر ئـەویش دەممرێنێـت و لـەوەودواش زیندووم دەکاتەوە. هەر ئەوە ئومێدم پێیەتی لە ڕۆژی قیامەتدا لـە گونـاهم خۆش ببێت.

کەواتە ئەمە ئەو بەرنامەڕێژیە قورئانیەیە، گرنگترین ڕێسای شیفات فێردەکات، ئەویش ئەوەیە کە خوای پەروەردگار شیفات دەدات نەك ئەقڵی پەنهانت یان پزیشکەکەت، ئەوانە هیچ نین جگە لە هۆکارگەلێك کە خوای گەورە بۆی سازاندوویت تاکو ڕێگای شیفابەخش بەکاربێنیت. ئەمەش واتە هێزی چارەسەر بە قورئان زۆر گەورەترە لە چارەسەر بە خۆتەڵقینی، بەڵام ئەگەر لەهەمانکاتدا پەنات بۆ قورئان و دەروونناسیش برد، ئەوا ئاکام مەزن دەبێت.

هەنووکە لە پلانی کرداریی چارەسەری هەڵچوونەکان دەدوێین لە زانستی نوێ و قورئانی پیرۆزدا:

هەنگاوگەلی (زانستی و کرداری) چارەسەری هەڵچوونی درێژخایەن:

١. زانایانی دەروونناس بەدرێژایی نیو سەدە دووپاتی دەکەنەوە هەنگاوێکی بنەڕەتی هەیە دەبێت بۆ چارەسەری هەڵچوونەکان بگیرێتە بەر، ئەویش بریتیە لە داننان بە هەڵە و کەموکوڕی یان نەخۆشیدا. کاتێك هەڵچوونی دەروونی پەرەدەسێنێت، ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەك کە بەدرێژایی ژیان هاوڕێی نەخۆشەکە دەبێت، ئەم نەخۆشییە بەرەو چاکبوونەوە ناچێت تا نەخۆشەکە دان دەنێت بەوەدا کە نەخۆشییەکەی هەیە و هەرچەند زووتر پێویستە پەلە بکات بۆ چارەسەرکردنی.

ئەمە ڕاستیەکی زانستییە نەك ڕای زانایەکی دەروونناس یان تیۆرەیەك کە شیاوی هەڵە و ڕاستی بێت، چونکە سەرجەم زانایان ئەمە پشتڕاست دەکەنەوە، ئەو ڕاستیەی کە مرۆڤ ڕاستەوخۆ دوای هەڵچوون لەگەڵ خۆی

دەدوێت و هەوڵدەدات لەبەردەم خۆیدا دان بەوەدا بنێت کە پەلەی کردووە و بەم هەڵچوونەی هەڵەی کردووە. ئەمە گرنگترین هەنگاوی چارەسەری هەڵچوونە.

٢. هەنگاوی دووەم کە تەواوکاری هەنگاوی یەکەمە ئەوەیە کەسەکە هەوڵبدات پەیامگەلێك بە ئەقڵی پەنهانی بدات و پێی بڵێت: "دەبێت واز لەم هەڵچوونانە بهێنم، چونکە هەڵەن و دەبنەهۆی ئاکامگەلی نەویستراو و شەرمەزاری زۆریان بۆ دروستکردووم". دەبێت ئەم پەیامە دووپات بکاتەوە و قەناعەتی پێبێنێت. بە دەربڕینێکی تر: دەبێت نیەتی هەبێت نەگەڕێتەوە بۆ نموونەی ئەم هەڵچوونانەی بەهۆیانەوە ستەم لە خۆی دەکات.

٣. ڕێوشوێنێکی کرداری هەیە پێویستە "کەسی هەڵچوو" دەستبەجێ جێبەجێی بکات، ئەویش لێبوردەییە لەگەڵ خەڵك... توێژینەوەکان دەریانخستووە تەمەن درێژترینی خەڵك ئەوانەن کە زۆرتر لێبوردەن!! کەواتە لەسەرت پێویستە توانای لێبوردنی ئەو کەسانەت هەبێت کە خراپەیان لەگەڵ کردوویت یان بێزاریان کردوویت.

بەبێ ئەم هەنگاوانە هەرگیز باش نابێت و هەڵچوونەکان زاڵ دەمێنن بەسەرتدا. هەروەها توێژەرانی ئەمڕۆ دڵنیایی دەدەن کە بەخشینی سامان بە هەژاران و یارمەتیدانیان سەقامگیری و دڵنیایی بە مرۆڤ دەدات و توندیی هەڵچوونەکانی چارەسەر دەکات.

لێبوردەیی کارێکی پێویست و گرنگە، چونکە ناڕێکی و کەموکوڕییەکە لە ڕیشەوە چارەسەر دەکات. هۆکاری شاراوەی پشت هەر هەڵچوونێك هەستکردنی هەڵچووەکەیە بەوەی ئەوانی تر خراپەیان لەگەڵ کردووە، بەدوای ئەو هەستەدا وەك پەرچەکردارێکی تۆڵە لێسەندنیان هەڵدەچێت. بۆیە ئەگەر بڕیاریدا پەیامگەلێك بۆ خودی خۆی بنێرێت لەمیانەیانەوە

جەخت بکاتەوە کە لە داهاتوودا لە خەڵکانی تر خۆش دەبێت و لێیان دەبورێت، ئەم پەیامانەی دووپات کردەوە، ئەوا خۆی دەبینێتەوە کە بەڕاستی لێبوردەیە.

٤. ڕێوشوێنی ناوەکیش هەیە دەبێت جێبەجێی بکات، ئەویش بەرگریکردنی ئەو هەڵچوونانە و هەوڵدانە بۆ خەفەکردنیان، ئەوەش بە دووبارەکردنەوەی پەیامێکی تر: "پێویستە لەسەرم بەرەنگاری هەر هەڵچوونێك ببمەوە کە ڕووبەڕووم دەبێتەوە، چەند بچووکیش بێت."

لە داهاتوودا ئەم پەیامە ڕێگای خۆی بۆ ئەقڵی پەنهان دەدۆزێتەوە کە دەستبەسەرداگرێکی سەرەکی هەڵچوونەکانە.

٥. کاتێك ڕێگایەك دەگریتە بەر و بە بەهێزی بڕوات وادەبێت بەرەو سەرکەوتنی خواستراو دەتبات، کەچی ڕێگاکە شکست دێنێت، دەبێت دەمودەست ڕێگایەکی تر بگیرێتە بەر تا سەرکەوتنی خواستراو بەدەستدێت. باوەڕبوون بە سەرکەوتن نیوەی سەرکەوتنە، واتە ئەگەر بە بەهێزیەوە باوەڕت وابوو لەکارێکدا سەرکەوتوو دەبیت، ئەم باوەڕە هۆیەکی کارایە بۆ سەرکەوتنت لەو کارەدا.

دەبێت بە بەهێزیەوە باوەڕت بەوە هەبێت توانای چارەسەری هەڵچوونەکانت هەیە و ئەو هەڵچوونانە بە سوك و ئاسانی تێپەڕدەبن، دەبێت لەگەڵ خۆت بدوێیت و بەردەوام ئاڕاستەی بکەیت بەرەو زەروورەتی وازهێنان لەو هەڵچوونانە و بەردەوام نەبوون لەسەریان.

خوێنەری بەڕێز! مێشکی تۆ ئەو ئامێرەیە کە فەرمان و ڕێنماییەکان وەردەگرێت، ئەگەر هاتوو بە بەردەوامی پەیامگەلێکت بۆ ئەم ئامێرە نارد کە "تۆ چارەسەری هەڵچوونەکانت دەکەیت و زۆریش لەوە دڵنیاییت"، ئەم ئامێرە بە پلەبەندی وەڵامدانەوەی دەبێت و دواجار توانای کۆنترۆڵی ئەو

هەڵچوونانەت دەبێت... نەهێڵی پەیامە سەلبیەکان بچنە نێو مێشکتەوە، تەنها ڕێ بە چوونەژوورەوەی پەیامە درەوشاوە و ئیجابیەکان بدە.

ئێستا و لەدوای ئەوەی هەنگاوەکانی چارەسەرمان بینی بە بەرنامەڕێژی مرۆیی، ئەی چی دەربارەی بەرنامەڕێژی قورئانی؟!

هەنگاوەکانی چارەسەر لە قورئاندا

کتێبی پـەروەردگار دەربـارەی خەسـڵەتەکانی ئـەو بەهەشـتە دواوە کـە پەیمانی بە پارێزکاران پێدراوە: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ﴾آل عمران/١٣٣، واتە: بەپەلە بن و پێشبڕکێ بکەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشـتێك کـە پانتاییەکـــەی ئاسمانـــەکان و زەوی گرتووەتـــەوە و بـــۆ پارێزکـــاران ئامادەکراوە.

کامەیـە سـیفەتەکانی پارێزکـاران؟ لـە ئایەتەکـەی دواتـردا پـەروەردگار دەفـــــەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾آل عمـــران/١٣٤، واتـــە: ئەوانەی لـە خۆشـی و ناخۆشـیدا، لـە هـەرزانی و گرانیـدا مـاڵ و سـامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیـان دەخۆنـەوە و خـۆگرن، لـە خـەڵکی خـۆش دەبـن و لێبـوردەن، خـوای میهرەبـانیش چـاکەکار و چـاکەخوازانی خـۆش دەوێت.

ئەم ئایەتە پیرۆزە سێ ڕێوشوێنی کرداری لەخۆدەگرێت:

١. بەخشینی هەندێك لە ماڵ و سامان بە هەژاران: هـەر ئـەوەیـە زانایـان جەختی لەسەر دەکەنـەوە کـە جۆرێـك لـە سـەقامگیری دەروونـی بـە مـرۆڤ دەدات: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ﴾.

٢. مرۆڤ هەوڵبدات بە هەر شێوازێك بێت هەڵچوونەكانی خەفە بكات و ڕێیان پێنەدات بەڕووی ئەوانی تردا بتەقنەوە: ئەم ڕێسایەش مرۆڤ فێری جۆرێك لە ڕێكسازی خودی دەكات: ﴿وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ﴾.

٣. ئایەتەكە ڕێوشوێنی كردەیی لەخۆدەگرێت لە لێبوردەیی بەرامبەر ئەوانی تر، هەرئەوەیە سەرجەم زانایانی ئەمڕۆ جەختی لەسەر دەكەنەوە كە لێبوردەیی باشترین هۆكاری ڕێكخستنی هەڵچوونەكانە: ﴿وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ﴾.

لە ئایەتی دواتری هەمان سورەتدا پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ﴾آل عمران/١٣٥، واتە: ئەوانەش كە تاوان یان گوناهێك ئەنجام دەدەن، یاخود ستەم لەخۆیان دەكەن، خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشبوون دەكەن، جا كێ هەیە لە گوناهان خۆش ببێت جگە لە خوا؟! هەروەها لەسەر گوناه و تاوانیان بەردەوام نابن لەكاتێكدا دەزانن (ئەوە تاوانە).

ئەم ئایەتە پیرۆزەش سێ ڕێوشوێنی كرداری لەخۆدەگرێت بۆ چارەسەری ستەم لەخۆكردن... هەموومان دەزانین كە هەڵچوون و پەلەكردن و هەڵەشەیی لە جۆرەكانی ستەمی مرۆڤن لە خودی خۆی، ئەو ڕێوشوێنانەش بریتین لە:

١. داننان بە تاواندا: كاتێك باوەڕدارێك خراپەیەك دەكات یان ستەم لە خۆی دەكات یاخود هەڵدەچێت یان لە هەڵسوكەوتێكدا پەلە دەكات، پێویستە ڕاستەوخۆ دەركی هەڵەكەی بكات و دانی پێدابنێت: ﴿ذَكَرُواْ ٱللَّهَ

﴿فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ﴾. ئـەم ئایەتـە جـەخت دەكاتـەوە لەسـەر داننـان بـە هەڵـەدا، چـونكە داوای لێخۆشـبوون لـە خـوای پـەروەردگار تـەنها لـەدوای ئەوەیە كە باوەڕدار هەست بە هەڵەكەی دەكات.

سەرجەم توێژەران دووپاتیدەكەنەوە كە داننان بە هەڵە لەبەردەم خۆدا ڕێگای شیفایە، بەڵام قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا لەبەردەم خـوادا دان بە هەڵە و تاوانەكانماندا بنێین! ! ئەو زاتە بەتواناترینە بۆ شیفادانمان.

٢. دڵنیـایی لـەوەی ئـەم هەڵچـوونە و ئـەم هەڵەیـە دەكرێـت چارەسـەر بكرێت.

زانایان جەخت دەكەنەوە كە متمانە و دڵنیایی نەخۆش بە شیفا، نیوەی شـیفا دەنوێنێـت، ئەگـەر پتریش نـەبێت. لێـرە مانـای وتـەی پـەروەردگار دەدرەوشێتەوە: ﴿وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ﴾ ئـەم وشـانە متمانەیـەكی گـەورە بـە مـرۆڤ دەدەن دەربـارەی ئیمكانیـەتی لێخۆشـبوونی تـاوان، ئـەو هەڵچوونەش دەكرێت دووبارە نەبێتەوە.

٣. سـەرجەم زانایـانی پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری دووپـاتی دەكەنەوە ڕێگای نموونەیی بۆ چارەسەری زۆر لە پەشێویە دەروونییەكان و هەڵچوونەكان، بوونی ئیرادەی پێویست و بەهێزە بۆ دووبـارە نەكردنـەوەی هەڵچوون و پێداگرنەبوون لەسەری... پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا ئەمە نییە كـە ئایەتـە پیرۆزەكـە دەربـارەی دەدوێـت: ﴿وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ﴾.

با هەنووكە لە تەواوی دەقە قورئانیەكە ڕابمێنین: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣

﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ﴾.

لە خاوەن ئەزموون بپرسە!

شتێکی گرنگت بۆ باس بکەم کە بەر لە (٢٠ ساڵ) بەسەرم هاتووە کاتێك قورئانی پیرۆزم لەبەر دەکرد (نووسەر)، لە خزمەت هەندێك لەو ئایەتانەدا دەوەستام کەکاریان دەکردە سەرم، دەیان جار دووپاتم دەکردنەوە و پاشان لەسەر کاغەز دەمنووسینەوە و لەبەردەممدا دامدەنان و لە وشە و ماناکانیان ڕادەمام، لەوکاتەدا هەستم دەکرد ئەو ئایەتانە کاریگەری گەورە لە قەناعەت و بیربڕوا و مەبدەئەکانمدا دروستدەکەن.

هەرگیز یەکێك لەو ئایەتانە لەیاد ناکەم کە دواتر لە ژوورەکەمدا هەڵمواسی، دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمۡسَسۡكَ ٱللَّهُ بِضُرّٖ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَۖ وَإِن يُرِدۡكَ بِخَيۡرٖ فَلَا رَآدَّ لِفَضۡلِهِۦۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾یونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا تووشی ناخۆشی و زیانێکت بکات هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەکت بکات. هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەرکام کە بیەوێت لە

بەنـدەكانی بـەهرەوەر دەكـات (لـە نـاز و نیعمـەتانی بێشـومار) ئـەو زاتـە هەمیشە لێخۆشبو و میهرەبانە.

خوێنـەری بـەڕێز! ئـەم ئایەتـە پـتر لـە (٩٠٪)ی خـەم و خـەمۆكی و دڵەڕاوكێ و ترس و ڕاڕایی لە مندا چارەسەر كرد! ! بەڵام ئەمە چۆن؟

شـتگەلێكی زۆر هـەن دەبنـەهۆی خـەم و خـەمۆكی، ئـەو بێئومێـدی و تێكشـكانەی مـرۆڤ هەنـدێجار ڕووبـەڕوویان دەبێتـەوە لـە ئاكامی شكستی لەكارێكدا، یـان هەڵـەی لـە هەڵسوكەوتێكدا یـاخود پەلـەكردنی لـە وتنبـی وشـەیەكدا كـە دواتـر ئاشـكرا دەبێـت هەڵەیـە، یـان ئـەنجامی كـەوتنی لـە تاقیكردنەوە یا شكستهێنانی لە پەیوەندی سۆزداریدا.

كاتێك فێربووم كە هەر زیانێك توشم دێت لـە خـوای پەروەردگارەوەیـە، بەر لە بەدیهێنانم دیاریكراوە، كەس ناتوانێت ئەو زیانە ئاشكرا بكـات و لـێم دووربخاتەوە خوای پەروەردگار نەبێت، دەموت: ئیدی بۆچی من خـەمبار و نیگـەران و بێئومێـدم؟ ئەگـەر خـوای پـەروەردگار، كـە بەخشـندەترینی بەخشندەكانە، توشی ئەم زیانەی كردووم و هەر خۆیەتی ئەو زیانە ئاشـكرا دەكات، ئایا شتێكی لەوە جوانتر هەیە؟!

ئەم قەناعەتە نوێیە شتگەلێكی زۆری لە ژیانمدا گـۆڕی، ئـەو كاتـەی لـە بیركردنەوەم لە هەڵە و كێشەكانی ڕابردوو بەسەرم بردبـوو، ئیـدی گـۆڕا بـۆ كاتێكی كارا كە تیایدا قورئانم دەخوێند یان شتێكی نوێی زانستی تێدا فێـر دەبووم! لەگەڵمدا تەماشـای ئـەم وشـانە بكـە: ﴿وَإِن يَمۡسَسۡكَ ٱللَّهُ بِضُرࣲّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ﴾ چـۆن ئـەم وشـانە تـەواوی ژیـانی مرۆڤێكـی گـۆڕی، چۆن كاتیشی لـە كـاتێكی بەهەدەرچـووەوە بـۆ كـاتێكی بەرهەمـدار و كـارا گۆڕا!

بەلاَم چی دەربارەی بەشی دووەمی ئایەتەكە؟ ﴿وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ﴾ ئەم وشە لێوان لە سۆز و گەشبینی و زیندوویەتیە زۆر شتی لە مندا گۆڕی... لە زۆربەی كاتەكاندا گرفتاری دڵەڕاوكێ و ترس بووم دەربارەی ئەو شتانەی ڕوویاندەدا یاخود خەیاڵم دەكرد ڕوودەدەن، وەك پێشبینی شكست لە كارێكدا یان پێشبینی هەڵە لە هەڵسوكەوتێكدا، لە كردنی هەموو كارەكاندا دوودڵ دەبووم: ئایا ئەنجامی بدەم یان نا؟!

كاتێك ئەم وشە ئیلاهیانەم خوێندەوە تێگەیشتم هەر خێرێك توشم دێت ناكرێت لە دەرەوەی ویستی خواوە بێت! حاڵی بووم هەر خێر و چاكەیەك كە دێت، كەس ناتوانێت بیگێڕێتەوە یان لێمی دووربخاتەوە جگە لە خوای پەروەردگار!

وتم ئەگەر خێر و چاكە هەمووی لای خوای بالآدەستە، ئیدی بۆچی من نیگەران بم و بترسم؟ ئەگەر شتێك هەیە و دەمەوێت پێی هەڵسم و دەربارەی ئاكامەكانی نیگەرانم، دەشزانم ئاكامەكان بەدەستی پڕ دەسەلآتی خوان، هەر ئەو زاتە خێر و چاكەم دەداتێ و كەس ڕێگریم لێناكات، كەواتە ڕاڕایی لە كردنی ئەم كارەدا بۆچی؟ مادام مەسەلەكە خێرە و ڕەزامەندی پەروەردگاری تێدایە.

لە ئەنجامدا ئەم ئایەتە لە لەناوبردنی ڕاڕایی و ترس و نیگەرانیمدا بەشداری كرد، ئەم وشە ڕەببانیانە گۆڕانیان لە ڕەفتاریشمدا دروستكرد. ئیتر هەژماركردنی زۆری بەر لە كردنی كارەكانم نەما، ئەمە مانای گەڕانەوەی كاتە، وایلێهات كاتێكی زۆرم هەبوو كە دەمتوانی لە گەشەپێدانی مەعریفە و زانیاریمدا سوودیان لێوەربگرم.

﴿يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ ئەمە بەشی سێیەمی ئایەتە پیرۆزەکەیە، واتە خوای پەروەردگار خەڵکێك (لەوانەی دەیەوێت) هەڵدەبژێرێت تاکو توشی خێریان بکات... کەواتە چۆن بتوانم وابکەم پەروەردگار توشی ئەو خێرەم بکات؟ بەر لە هەر شت پێویستە پەیوەندیم لەگەڵ خوای پەروەردگاردا باش بکەم.

یەکەمین هەنگاوی چاککردنی پەیوەندی لەگەڵ خودا ئەوەیە بە دڵسۆزی تەواوەوە ڕووەو خوا بڕۆیت بەبێ ئەوەی هیچ بەرژەوەندییەکت هەبێت جگە لە ڕەزامەندی ئەو.

لەوکاتەدا بە ئاکامێك گەیشتم: ئەم ئایەتە (وێڕای کورتی وشەکانی) لێوانە لە ڕێنمایی کە بەتەواوی ڕەفتاری مرۆڤ دەگۆڕێت. ئەم ئایەتە دووبارە بەرنامەڕێژکردنی مێشك و گۆڕینیی زانیارییە زەخیرەکراوەکانیەتی لە زانیاریگەلێك کە ڕاڕایی و ترس و نیگەرانی دەستی بەسەردا دەگرێت بۆ زانیاریگەلێك کە لێوانە لە هێز و گەشبینی و دڵنیایی.

خۆشەویستانم! هەنووکە دەڵێم:

دەبێت بزانین باشترین و کورتترین ڕێگای دووبارە بەرنامەڕێژکردنەوەی مێشك بریتییە لەوەی بە خوێندنەوەی چەند ئایەتێکی قورئانی پیرۆز دەست پێبکەیت، بڕیاری لەبەرکردنی قورئان بدەی بەبێ بیرکردنەوە لە سەرکەوتن یان شکست لەوکارەدا، تۆ تەنها بڕیاربدە و ئاوڕ مەدەوە لەو ڕێنماییە سەلبیانەی شەیتان لەسەر تۆ مومارەسەی دەکات، تەنها بڵێ: "من بەنیازم ئەم قورئانە لەبەربکەم، کار بۆ ئەوە دەکەم و لەخوا دەخوازم پشتیوانم بێت". ئەم پەیامە بەر لە نووستن و دوای بێداربوونەوە دووپات بکەرەوە.

من متمانـەی تـەواوم هەیـە قورئـان لەبـەر دەکـەیت (هـەر ئـەوە لـە مـن ڕوویدا- نووسەر) ، پاشتر گۆڕانی گەورە لە ژیانتدا دەبینیت لە ئاکامی ئەم لەبەرکردنـەوە، هـەروەها دەبینیـت چـۆن هەسـتەکانی تـرس و نیگـەرانی و ڕاڕایـی و خـەم دەسـت بـە پوکانـەوە دەکـەن و هەسـتەکانی گەشبینی و دڵنیایی و کامەرانی و سەرکەوتن جێیان دەگرنەوە.

هەر کە دەست بە لەبەرکردن دەکەیت دەبینیت چۆن توانا زەینیـەکانت گەشە دەکەن، چۆن زاکیرەت بە سەد هێندە باشتر دەبێت، چۆن بـەتواناتر دەبیت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی دی، بەڵکو زیاتر متمانـەیان بەدەست دێنیت. دواتر خۆت دەبینیتەوە توانستی پترت هەیە لە قسەکردن بۆ خەڵك و بەتواناتر لە گوزارشتکردن لەوەی دەیخوازیت بەوپـەڕی سـادە و ئاسـانی (ئەمەش لە من ڕوویدا)!

چارەسەری هەستە سەلبیەکان

ڕەنگە زۆرترین کتێبی فرۆشراو لەسەر ئاستی جیهان لە ئەمڕۆدا ئەو کتێبانە بن کە دەربارەی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری–NLP)ن، ئەگەر هەندێك لەو کتێبانەمان خوێندەوە تێبینی دەکەین زانایانی ئەم پرۆگرامسازیە ڕێگای کرداری پێشنیاز دەکەن بۆ چارەسەری ناهاوسەنگی و کەموکوڕی لە دەروونی مرۆڤدا، وەك شکست و خەمۆکی و هەستە سەلبیەکان و جگە لەوانەش.

ڕێگای سەرکەوتوو و زیاتر بەکارهاتوو لەلایەن چارەسەرکار و وانەبێژانەوە ئەوەیە کە ئەو کەسەی گرفتاری هەستە سەلبیەکانە دابنیشێت و کاغەز و قەڵەم بەدەستەوە بگرێت و بیر لە ژمارەیەك لە هەستە سەلبیەکانی خۆی بکاتەوە، یان ئەوەی هەستی پێدەکات، پاشان ژمارەیەك هەستی ئیجابی دەنوسێت کە خواستی دەستەبەرکردنیانی هەیە و گومان دەکات سەرکەوتنی بۆ بەدیدێنن.

هەنووکە بیر لەو هەستە سەلبیانەی دەکاتەوە کە نووسیونی لەگەڵ ئەو شتانەی بۆی پێشدێنن ئەگەر بیرکردنەوەی لەسەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بوو، ئەو هەڵوێستە گران و ناڕەحەتانە دێنێتە پێشچاو کە پیایاندا تێپەڕدەبێت ئەگەر هاتوو لەسەر ئەم حاڵەتی هەڵچوون و هەڵوێستە سەلبیانە بەردەوام بوو. تێڕوانینی کۆمەڵگا بۆی وێنا دەکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگا بۆی وێنا بکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی

هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگای دەوروبەری بێنێتە خەیاڵ بەرامبەر بەم هزرە سەلبیە نەخوازراوانەی هەیەتی.

لەدوای ئەمە دەچێتە سەر هەستگەلی ئیجابی و ئەو هزرانەی خەونیان پێوە دەبینێت لەگەڵ ئەو سیفەتانەی خوازیارە بەشێك بن لە کەسایەتیی، بیر لە ئاکامە ئیجابیەکانیان دەکاتەوە، بیر لەو سەقامگیرییە دەروونی و جەستەییە دەکاتەوە کە بەهۆیانەوە چنگی دەکەوێت، ئەو حاڵەتە وێنا دەکات کە تێیدا دەبێت ئەگەر هاتوو ئەم سیفەتە ئیجابیانەی لە کەسێتییدا چەسپاند...

هەوڵدەدات قەبارەی ئەو سوودانە خەیاڵ بکات کە لە هەستە ئیجابیەکانەوە دەیانچنێتەوە، چۆن تێڕوانینی دەوروبەر بەرامبەری دەگۆڕێت، مەودای خۆشەویستی ئەوانی تر بۆی دێنێتە پێشچاو لەگەڵ ئەوە کە چۆن ڕێز و پێزانین و متمانەیان بەدەستدێنێت.

لەم بارەدا هزرەکان کارلێك دەکەن و دەچنە نێو ئەقڵی پەنهان و گۆڕان بە ئاڕاستەی باشتربوون دەستپێدەکات، دەروونی مرۆیی بە سروشتی خۆی ئارەزووی خۆشەویستی سەرکەوتن و سەقامگیری و ئومێد دەکات.

بۆچی چارەسەرکاران ئەم شێوازە هەڵدەبژێرن؟

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) لەبەر چەند هۆیەك ئەم شێوازە پەسەند دەکەن، گرنگترینیان ئەو ئاکامە سەرسوڕهێنەرانەن کە شێوازەکە پێشکەشی دەکات. ئەم شێوازە بەشداری کردووە لە چارەسەری هەزاران مرۆڤ و باشکردنی ئەدائیان، هەروەها بەشداری کردووە لە گۆڕینیان لە مرۆڤگەلێکی سەلبیەوە کە هیچ سوودێك بە خۆیان و

کۆمەڵگاکـەیان ناگەیـەنن، بـۆ مرۆڤگـەلێکی ئیجـابی لێـوان لـە ئومێـد و خۆشەویسـتی، وایانلێهـاتووە کەلـە سـەرکەوتنی درەوشـاوە لـە ژیانیانـدا پەیڕەو دەکەن، خەیاڵی ئەو سەرکەوتنە دەکەن کە بەدەستی دێـنن لەگـەڵ سوودە وەدەسـتهاتووەکانی، لەهەمانکاتـدا شکسـت و ئـەو سـەرنجامانەی لێوەی بەرهەم دێت دێننە پێشچاو، دەبینیت کۆششی چەندبارە دەکەن بـۆ لەخۆدوورخستنەوەی هەر شکستێك لەخۆیان و بەدەستهێنانی سـەرکەوتنی بەردەوام.

زانایـانی دەروونناسـی ئاشـکرایان کـردووە کـە مـرۆڤ کاردانـەوەی بـۆ شێوازی پاداشت و سزا دەبێت. بۆئەوەی وزەی شاراوەی مرۆڤ ئـازاد ببێـت دەبێت ئامانجگەلێك لەبەردەمیدا هەبن و کار بۆ دەستەبەرکردنیان بکات.

بەکورتی، ئەم ڕێگایە پشت دەبەستێت بـە وێنـاکردنی لایەنـە سـەلبی و لایەنە ئیجابیەکان لەهەمان کاتدا، لەگەڵ وازهێنان لە دەروون تـاکو لایـەنی ئیجابی هەڵبژێرێت و کارلێکی لەگەڵ بکات... لێرەدا دەڵێین: ئەی پەرتوکی خوایی لەم بارەیەوە چۆن بۆمان دەدوێت؟

ئایا قورئان دەربارەی ئەم شێوازە دەدوێت؟

ئـەوەی لـە پـەرتوکی خـوایی ڕابمێنێـت تێبینـی دەکـات ئـەم ڕێگایـەی بەکارهێناوە بۆ چارەسەری شکست لای مرۆڤ، هەروەها چارەسەری هەستە سـەلبیەکان و گۆڕینیـان بـۆ هەسـتگەلی ئیجـابی. ئـەم شـێوازە لەهـەموو قورئاندا دەبینینەوە نەك لە تاکە ئایەتێکی دیاریکراودا.

نموونەیـەك لـە قورئـانی پـیرۆز بـاس دەکـەین و سـەرکەوتنی گـەورەی بەسەر زانستی نوێدا دەبینین.

قورئانی پیرۆز وێنای ئیجابی و سەلبی زۆری پێشكەش كردووین، نمایشی كردووە وەك ئەوەی ببیینین، پاشان ئاكامەكانیانی بۆ باس كردووین و ئازادیی هەڵبژاردنی بۆ بەجێهێشتوین. تەنانەت ئایەتێك باسی بەهەشت بكات لەگەڵیدا ئایەتێك هەیە باسی ئاگر دەكات، ئایەتێك نییە باسی كاری چاكە و باشیەكان بكات، ئایەتێك بەدوایدا دێت دەربارەی كاری خراپ و سەرەنجام و ئاكامە سەلبیەكان دەدوێت.

قورئانی پیرۆز چۆن چارەسەری شكست و بێئومێدی كردووە؟

مرۆڤێك ئومێدی بەهەموو شتێك لەدەستدابێت دەتوانێت چی بكات؟ چۆن دەتوانێت لە دونیا و دواڕۆژدا سەركەوتووبێت؟ خوای پەروەردگار بانگی ئەو كەسە بێهیوایانە دەكات كە هەڵە و تاوان و سەرپێچیان ئەنجامداوە، لێوان لە سۆز و میهرەبانیەوە بانگیان دەكات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ﴾الزمر/٥٣-٥٤، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان بڵێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەكانم! ئەوانەی كە خۆتان گوناهبار كردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونكە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بكەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەكانتان خۆش دەبێت، چونكە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن

هەمیشـــە و بـــەردەوام دڵتـــان لای خـــوا بێـــت و بگەڕێنـــەوە بـــۆ لای پـەروەردگارتان و تەسلیمی ئـەو بن، پـێش ئـەوەی سـزای خـوا یەخـەتان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات.

لەم بانگەوازەدا خوای گەورە فەرمان بە بێهیواکـان دەکـات کـە هـەرگیز ئومێـدیان بـە ڕەحـم و بـەزەیی خـوا لەدەسـت نـەدەن، هـەواڵیان دەداتـێ تاوانەکان و شکست و سەرپێچیەکان و سەرجەم جۆرەکانی زیـادەڕۆیی کـە ئەنجامیان داوە، خوای گەورە لە چاوتروکانێکدا دەیانسڕێتەوە بە مـەرجێك کەسەکە بە دڵێکی ساغ و تەندروستەوە بۆلای خوا بگەڕێتەوە.

دواتر لەو سـزایە ئاگاداریـان دەکاتـەوە کـە ئەگـەر پەشـیمان نەبنـەوە، ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

ئایەتی یەکەم هەواڵی ئیجابی دێنێـت و ئایـەتی دووەم هـەواڵی سـەلبی، ئایـەتی یەکـەم دەربـارەی لێخۆشـبوون و بـەزەیی خـوا و بێئومێـد نـەبوون دەدوێت: ﴿لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾. ئایەتی دووەمیش ئاگاداری دەدات لـە سـەرەنجامی نەگەڕانـەوە بـۆلای خـوا کـە سـزای خـوایی بـەدوادا دێـت: ﴿وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ﴾.

ئایەتەکانی دواتر وێنای ئاکامی کـارە سـەلبیەکانمان بـۆ دەکـەن ئەگـەر هـاتوو لەسـەریان ماینـەوە، فـەرمانمان پێـدەدات دەمودەسـت بیـانگۆڕین.

پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾الزمـــر/٥٥، واتـــە: بـەردەوام شـوێنی چـاکترینی ئـەو فەرمانانـە بکـەون کـە لەلایـەن خـواوە ڕەوانەکراوە بۆتان، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەخـەتان پێبگرێـت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن.

خوێنەری خوشەویستم! لەگەڵمدا لە فەرمانی ئیجابی ڕابمێنە: ﴿وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم﴾، بەدوایدا ئاکامی سەلبی ئازاربەخش دێت بۆ کەسێك کە فەرمانی پەروەردگار جێبەجێ ناکات: ﴿مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾.

لەپاشان لەو چەند ئایەتەی دواتردا قۆناغی وێناکردنی ئاکامەکانی کاری سەلبی دێت، ئەم ئایەتە پیرۆزانە ئەگەرە جیاوازەکانی ئاکامە سەلبیەکانمان بۆ وێنا دەکەن کە بەدڵنیاییەوە ڕوودەدەن ئەگەر هاتوو وەلامدانەوەمان بۆ ئەو گۆڕانە ئیجابیە نەبێت کە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي لَكُنتُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى الْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدْ جَاءَتْكَ آيَاتِي فَكَذَّبْتَ بِهَا وَاسْتَكْبَرْتَ وَكُنتَ مِنَ الْكَافِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ ۚ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ﴾الزمر/٥٦-٦٠، واتە: نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کە کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنموویی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکاندا دەبووم!! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێ بڵێت: خۆزگە بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە

چاکەکاران بم. نەخێر وانییـە، مۆڵـەت بەسەرچوو، چـونکە بەڕاسـتی کـاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆهات، کەچی تۆ ئەو کاتـە بـڕوات پێنـەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتـت هەڵـدەبڕی لەئاسـتیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکانـدا بوویـت. جـا ڕۆژی قیامـەت دەبینیـت، ئەوانـەی درۆیان بەناوی خواوە دەکرد ڕووخساریان ڕەش و تاریکە، مەگـەر شـوێن و جێگا بۆ ئەو خۆبەزلزان و لوتبەرزانە لە ئاگری دۆزەخدا نییە؟!

ئەم ئایەتانە وێناگەلێك لەخۆ دەگرن کە دەکرێـت ڕووبـدەن، ﴿أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ﴾: ئاکامێکی سـەلبیە حەسـرەت و پەشـیمانی لـەخۆدەگرێت. بەگۆڕینی دەسـتبەجێ. ﴿أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى﴾: ئاکـامێکی سـەلبیە خەونگەلێك لەخۆدەگرێت کـە هێشـتا بـەدی نـەهاتوون. ﴿أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ﴾: ئاکامێکی سەلبیە خۆزگەی گەڕانەوە بۆ ڕابردوو لەخۆدەگرێت، بەلاَم هەرگیز ڕوونادات.

باشە چی دەبێت ئەگەر وەلاَمدانەوەمان بۆ بەرنامە قورئانیەکە هـەبوو و ئەوەی پەروەردگار فەرمانمان پێـدەکات جێبـەجێمان کـرد، تەماشـای ئـەم ئایەتـەی دواتـر بکـە کـە ئاکامـە ئیجابیـە مەزنـەکانی ئـەو ڕۆژەی بـۆ وێنـا کـــــردووین: ﴿وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾الزمر/٦١، واتە: خوای گەورە ئەوانە ڕزگار دەکات کە دینداری و پارێزکاریان دەکرد، بەهۆی سەرکەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیـادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشیەکیان توش نایەت و دڵگرانیش نابن.

ئەم ئایەتە سێ سەرکەوتنی یەکلەدواییەك لەخۆ دەگرێت:

١. ڕزگاربوون لە سزای خوا لەڕۆژی قیامەتدا: ﴿وَيُنَجِّي ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوۡاْ بِمَفَازَتِهِمۡ﴾.

٢. هیچ مەسەلەیەکی سەلبی لە داهاتوودا بوونی نییە: ﴿لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ﴾.

٣. هیچ خەمێکیش بۆ ڕابردوو نییە: ﴿وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ﴾.

ئەمە تەنها یەك دەقی قورئانە ئەم هەموو خاڵە سەرنجڕاکێشانەی تێدایە، ئیدی چۆن دەبێت ئەگەر بمانەوێ لە قورئاندا هەموو ئەو ئایەتانە دەربهێنین کە بەپێی ئەم سیستمە ئیلاهیە مەحکەمە دەڕۆن؟ ئێمە هەموو ئەو ئایەتانە ناژمێرین، چونکە قورئان لێوانە لە سەرسامی و نهێنی!!

پوختەی وتە:

زانایانی ئەمڕۆ لە هەوڵی یەکبینەدان بۆ لابردنی هەستە سەلبیەکان، دەیانەوێت ئەو کەسەی گرفتاری ئەو هەستانەیە والێبکەن ئەگەرەکانی ئەو ئاکامە سەلبیانە بێنێتە پێشچاو کە پیایاندا تێپەڕ دەبێت ئەگەر لەسەر هەمان حاڵەت مایەوە، لەهەمان کاتیشدا ئاکامە ئیجابیە مەزنەکانیش وێنا بکات کە بەدەستیان دێنێت ئەگەر هاتوو ئەو هەستانەی بەرەو باشتر گۆڕی... ئەم ڕێگایە ئاکامگەلی مەزنی داوە لە چارەسەری هەستە سەلبیەکان و گۆڕینیان بەرەو باشتر.

قورئانی پیرۆز چواردە سەدە بەر لەوەی زانایان ئاشکرای بکەن ئەم ڕێگایەی بەکارهێناوە. لە هەر دەقێك لە دەقەکانیدا وێناکردنێکی وردی

هەستە سەلبیەکان و ئەو ئاکامانە دەبینین کە ڕەنگە لەو هەستانەوە بکەونەوە، لە هەمانکاتدا بە وردی لایەنە ئیجابیەکانمان بۆ وێنا دەکات لەگەڵ ئاکام و سوودەکانیان لە دونیا و دوارۆژدا.

لەگەڵمدا ڕابمێنە لەم وێناکردنە نایابەی قورئانی پیرۆز دەیخاتە بەردەممان، بڕوانە چۆن ئاکامی سەلبی و ئاکامی ئیجابیمان بۆ ڕوون دەکاتەوە و بەراوردیان لەنێواندا دەکات و ئازادیی هەڵبژاردنمان بۆ جێدێڵێت: ﴿أَفَمَن يُلْقَىٰ فِي النَّارِ خَيْرٌ أَم مَّن يَأْتِي آمِنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۚ اعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ ۖ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾فصلت/٤٠، واتە: ئایا ئەوەی فڕێ بدرێتە ئاگری دۆزەخەوە چاکترە یان ئەو کەسەی بە دڵنیایی و ئارامی و هێمنیەوە دێت لە ڕۆژی قیامەتدا و بەڕێزەوە بەرەو بەهەشت بەڕێ دەکرێت؟ (ئەی بێباوەڕان) هەرچیتان لەدەستدێت بیکەن، چونکە لە دەستی خوا دەرناچن، دڵنیاش بن خوا بینایە بەو کردەوانەی دەیکەن.

ئەمە پرسیارێکە لەم ساتەوە پێویستە لەسەرمان وەڵامی بۆ ئامادە بکەین تاکو خوای گەورە لە سزای بەسوێ ڕزگارمان بکات... لە خوای پەروەردگار داواکارین هەموو ژیانمان بکاتە ئیجابی و یارمەتیمان بدات بۆ جێبەجێکردنی ئەوەی لە کتێبەکەیدا هاتووە، هەر خۆی بەتوانایە بەسەر هەموو شتێکدا.

هێزی کەسێتی

زانایـانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دووپاتیدەکەنـەوە کـە گرنگترین خاڵ لە هێزی کەسێتیدا بریتیە لە نەترسان، یان ئەوەی پێیدەڵێن متمانە بەخۆبوون، بـەڵام چۆن دەتوانرێت کەسـێتیەکی نـەترس بەدەست بێـــت؟ زانایـــان وا دادەنـــێن باشـــترین ڕێگـــای لـــەناوبردنی تـــرس ڕووبەڕووبوونـەوەی خـودی ترسـێنەرەکەیە. مرۆڤـێك ناتوانێـت بـەهێزبێت ئەگـەر دیـاردەی ترسـی خـۆی چارەسـەر نـەکرد، کێشـە ئەوەیـە ڕووبەڕووبوونەوە بڕێك هێزی دەوێت، کەواتە کردارەکە پێچەوانەییە.

هـــەروەها زانایـــان جـــەخت دەکەنـــەوە کەســـەکە بـــە دیمـــەنێکی متمانەبـەخۆبوو دەرکـەوێت و هـیچ خـەم و پـەژارە و لاوازی دەرنـەخات، چونکە دەرکەوتن بە دیمەنی مرۆڤی خـەمخۆرەوە وادەکات دەوروبـەر وەك کەسێکی لاواز ببیبینن.

ئەمەیە زانایان دەیڵێن، بەڵام من وەك باوەڕدارێك هەمیشە دەگەڕێمەوە بـۆ کتێبـی خـوا، زۆرن ئـەو ئایەتانـەی دەربـارەی تـرس دەدوێـن، دووپاتکردنەوە لەخوای پەروەردگارەوە دەبینین بـەوەی باوەڕدار هـەرگیز ناترسـێت تـەنها لـە بەدیهێنـەری نـەبێت. پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿أَلَآ إِنَّ أَوۡلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَكَانُواْ يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ ٱلۡبُشۡرَىٰ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِۚ لَا تَبۡدِيلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلۡفَوۡزُ ٱلۡعَظِيمُ﴾يـــونس/٦٢-٦٤، واتـــە:

ئاگاداربن کە بەڕاستی چاکان و خۆشەویستانی خوا نە ترس و بیم ڕوویان تێدەکات، نە خەم و پەژارە و دڵتەنگی دایاندەگرێت. (ئەو بەختەوەرانە ئەو کەسانەن کە باوەڕی بەتین و دامەزراو و پڕ سۆزیان هێناوە بە پەروەردگاریان و خۆشیان دەپارێزن لە خەشم و قینی خوا. هەر بۆ ئەوانە مژدەی (کامەرانی و بەختەوەری) لە ژیانی دونیا و لە قیامەتیشدا، بێگومان ئەو بەڵێنانەی خوا هەر دێنەدی و هیچ گۆڕانێکیان بەسەردا نایەت، ئا ئەوەیە سەرفرازی و کامەرانی گەورە و مەزن.

پرسیار لێرەدا ئەمەیە: بۆچی خوای گەورە لەبارەی ترسەوە بە سیغەی ناو (إِسم) دەدوێت (لاخَوفٌ عَلَيهِم)، لەکاتێکدا دەربارەی خەم (حُزن) بە سیغەی کردار (فِعل) دەدوێت (وَلاهُم يَحزَنُون)؟ با لەمە ڕابمێنین:

- ترس پەرچەکردارێکی نەستە (لاشعوری) و لە کۆنترۆڵی مرۆڤدا نییە. سەرجەم زیندەوەران دەترسن، لەبەرئەوەیە بە چاوگ (مصدر) هاتووە (خَوف)، ئەمە لەکاتێکدا خەم ڕەفتارێکی هەستی و ئیرادییە، دەکرێت لەهەمان بارودۆخدا مرۆڤێك خەمبار بێت ویەکێکی تر خەمبار نەبێت، لەبەرئەوەیە بە کردار (فِعل) هاتووە (يَحزَنُون).

- ئەو شوێنەوار و ئاکامانەی لە ترسەوە بەرهەم دێن گەورەترن لەوانەی خەم و خەفەت دەبنە هۆکاریان، لەبەرئەوەیە لە ئایەتەکەدا خوای گەورە باسی (ترس)ی لە پێش باسی (خەم)ەوە هێناوە.

- سەرچاوەی ترس دەرەکیە، لەبەرئەوەیە وشەی (عَلَيهِم) هاتووە بۆ گوزارشتکردن لە ژینگەی دەرەکی مرۆڤ، لەکاتێکدا کە (خەم) لەناخی مرۆڤەوەیە، لەبەرئەوەیە وشەی (هُم) لەپێش کردارەکەوە هاتووە.

- لا خَوفٌ.... عَلَيهِم: سەرەتا ترس (خَوف) ئەنجا لەسەریان (عَلَيهِم). وەك بەڵگە لەسەر خێرایی هەستکردن بە ترس، کە چەند بەشێکی

چرکەیەك دەخایەنێت، واتە تـرس کـارێکی کتـوپڕە، هـەر ئەوەشـە زانسـت سەلماندوویەتی.

– وَلاهُم... یَحزَنُون: (هُم) پاشان وشـەی خـەم و بێتاقـەتی، وەك بەڵگـە لەسەر ئەوە کە مرۆڤ خۆیەتی خەم دەخوات، ئـەوەش کـاتێکی دەوێـت کـە ڕەنگە چەند کاتژمێرێك بخایەنێت، واتە خەم و بێتاقەتی کتوپڕ نییە.

– ترس لە ئایندەیە و خەمیش بۆ شتێکە ڕابوردبێت یان لە سـاتی تێدا ژیاندا بێت، ئاینده نادیارە و ڕابردووش ئاشکرایە، مـرۆڤ بایـەخ بـە زانینـی ئاینده دەدات پتر لـە ڕابـردوو، لەبەرئەوەیە سـەرەتا باسـی تـرس هـاتووە تاکو باوەڕدار دڵنیا بێـت لـە ئاینـدەی، پاشـان باسـی خـەم تـاکو بـاوەڕدار دڵنیابێت لە ڕابردوو و ئێستای، واتە سەرجەم کاتەکانی گرتووەتەوە!

لەبەرئەوەیە هەرکات ترس و خەم لە قورئاندا باس کـراون، تـرس پـێش خەم کەوتووە، تەنانـەت تـرس (خَـوف) لـە قورئانـدا پـتر لـە خـەم (حُـزن) دووپات بووەتەوە.

ئەو باوەڕدارەی خۆی لەسەر ترس لـە خـوای پـەروەردگار ڕادەهێنێـت، لەهیچ شتێکی تر ناترسێت... ئەگـەر دەتـەوێت هـەر ترسـێك لـەناو ببـەیت چەند گەورەش بێت، مەزنی پەروەردگار بێنە بیرت و بیر لە هێز و گەورەیی بکەرەوە و بەراوردی بکە بە هێزی ئەو کەسەی لێی دەترسیت، تـاکو بـۆت ڕوون بێتــەوە کــە هــەموو دونیــا لەبــەردەم توانــا و دەســەڵاتی خــوای پەروەردگاردا یەکسانە بە هیچ. ئەم بڕوایە وەها.لە مـرۆڤ دەکـات بـەتواناتر بێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوە و دوورخستنەوەی ترسەکان.

زانایانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دەڵـێن: ڕێگایـەکی گـرنگ هەیە بۆ دەستخستنی کەسێتیەکی بەهێز لەمیانەی تێڕامان و بیرکردنەوە و حەوانـەوەوە. دەتوانیـت دانیشـیت و هێوربیتـەوە و سـەرەنجامەکانی ئـەو

ترسە بێنیتـە یاد کە گرفتـاریتی، لەهەمبـەر ئەوەشدا سوودەکانی هێـزی کەسێتی و نەترسان بێنەیاد، ئەمەیە وەها لە ئـەقڵی پـەنهان دەکات زیاتر ئارەزووی نەترسان بکات، پاشان هەست بە بەهێزی دەکەیت بـەبێ ئـەوەی دواتر هیچ کۆششێك بکەیت.

هەر ئەوەیە ئایەتە پیرۆزەکە کردوویەتی، دەربارەی پێویستی نەترسان دواوە، ڕێگای ئەو کـارەی پێداوین لەمیانـەی پارێزکاریـەوە، لـەدوای ئـەوە ئاکامەکانیی بۆ وێنا کـردوین: ﴿لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ﴾، واتـە کۆمـەڵێك چارەسـەری زانستی هەیە بۆ لەناوبردنی ترس کە قورئانی پـیرۆز پێشکەشیان دەکـات. تـۆ کاتێـك دەبیتـە کەسـێکی پارێزکـار، ئەمـە واتـە پەیوەنـدیت بـە پەروەردگارەوە باش و نایابە، لەبەرئەوە هێزەکە بەدەستدێنیت و لە هێزی پەروەردگارەوە وەریدەگریت.

خۆشەویستی و دەستبەسەرداگرتن

زۆر کەس وەها گومان دەبـەن و لـەو بڕوایـەدان کە دەستگرتن بەسـەر ئـەوانی تـردا بـە توندوتیـژی و هێـز دەبێـت، ئـەم جـۆرە تـەنها دەستبەسـەرداگرتن و کـۆنترۆڵکردنی ڕواڵـەتی دەسـتەبەر دەکـات. کـە ئامادەیـت کەسـانی تـر ڕێـزت دەگـرن یان لێـت دەترسـن، وەلێ تـەنها بـە دیارنـەمانت ڕقیـان بەرامبـەرت دەردەبـڕن. ئـەوە دەستبەسـەرداگرتنێکی سەلبیە، چونکە هیچ ئاکامێك بەدی ناهێنێت یان ئاکامەکانی زیانبەخشن.

دەستبەسـەرداگرتنێکی زۆر گـەورەتر هەیـە ئـەویش کـۆنترۆڵکردنی دڵەکانە! ئەم جۆرە تەنها بـە "خۆشەویسـتی" بەدەسـتدێت، کاتێـك وەهـا لەوانی تـر بکـەیت بەوپـەڕی خواسـت و ویستیانەوە و بەهـەموو ئـارەزوو و

ڕەخنەیەکــەوە گوێڕایــەڵت بــن... پێغەمبــەر (ﷺ) خــاوەنی ئــەم جــۆرە دەستبەسەرداگرتنە بوو، خاوەنی دڵ و ئەقڵەکان بوو، بەلاّم ئەمە چۆن؟

زانایــانی (پرۆگرامســازی زمانیانــەی دەمــاری) دەڵــێن: لــە گــرنگترین خەسڵەتەکانی سەرکردەی سەرکەوتوو ئەوەیە بایەخ بە دەوروبەرت بدەیت، فێر ببیت چۆن گوێ بۆ خەم و خواست و کێشەکانیان بگریت، ئــەوە هێــز و ڕێزت لە دڵی ئەواندا بۆ دەستەبەر دەکات. هــەروەها پێویسـتە فێـر ببیـت چۆن بەسـەر هەڵچوونەکاندا زاڵ دەبیـت، پەلـەکردن و هەڵەشـەیی ئاکـامی ئیجابی نادەن.

زانایان دەڵـێن باشـترین ڕێگـا بـۆ لـەناوبردنی پەلـەکردن یـان هەڵچـوون ئەوەیە کـە لێبـوردە بیـت، لەبەرئەوەیـە پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾الشوری/ ٤٠، واتـە: ئەو کەسـەی لێخۆشبوونی هـەبێت و چاوپۆشـی و چاکسـازی بکـات: ئـەوە پاداشـتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.

هـــــەروەها دەفـــــەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾الشـوری/٤٣، واتــە: ئــەوەی ئــارام بگرێــت و چاوپۆشــی بکــات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئـەوە کـارێکی بـەجێ و چـاك و پەسـەند ئـەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کە پێویستە بکرێت.

واتە ئارامگری و لێبـوردەیی و لێخۆشـبوون، لـەو شـتانەن کـە هێـز بـە ورەبەرزی دەدەن، ئەوەش لە هێزی کەسێتیدا ڕەنگ دەداتەوە.

خەسڵەتێکی گرنگ و پێویسـت هەیـە بۆئـەوەی کەسـێتیت بـەهێزبێت، ئەویش ئەوەیە فێرببیت چۆن متمانەی ئەوانی تـر بەدەسـتبێنیت، دەکرێـت بــە ئاسـانی بەدەسـتبهێنرێت تــەنها بــەوەی ڕاسـتگۆ بیـت، پــەروەردگار

دەفـــــــــــــــــەرموێت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَكُونُواْ مَعَ ٱلصَّـٰدِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، لـەخوا بترسن و پارێزكار بن، لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ڕاستگۆیی وا لە خەڵك دەكات پتر ڕێزت بگرن. لەڕاستیدا جیاوازی هەیـە لەنێوان ئەو كەسەی لەبەر خاتری خەڵك ڕاستگۆ بێت لەگـەڵ كەسـێكدا كـە لەبەر خاتری خوای پەروەردگار بێت. لە حاڵەتی یەكەمـدا هـیچ پاداشـتێكی قیامــەت بەدەســت ناهێنێــت، چــونكە پاداشــتی كارەكــەی لــە دونیــادا وەرگرتــووە (لــە ڕێــزی خــەڵك بــۆی و مامەڵــە لەگــەڵ كــردن و متمانــە پێبوونیاندا).

ئەگــەر ڕاســتگۆیت لــەپێناو خــوادا بــوو، پاداشــتی دونیــا و دواڕۆژ بەدەستدێنیت، لـە دونیـادا ڕێـز و متمانـە و خۆشەویسـتی و لەدواڕۆژیشـدا پاداشتی گەورە كە لەگەڵ پێغەمبەران و ڕاستگۆیان و چاكەكاراندا دەبیت.

توانای کۆنترۆڵکردنی سۆزەکان

ئەگەر دەخوازیت لە چاوی خەڵکدا بەهێز بیت، دەبێت هێزەکە لە ناختەوە دەربچێت! ئەوەش مانای وایە هێز لە قوڵاییەکانی ناخی مرۆڤدایە، واتە لە ئەقڵی پەنهاندا. ئەگەر توانیت ئەم ئەقڵە شاراوەیە دووبارە بەرنامەڕێژ بکەیتەوە و باش ڕاییبێنیت، ئەودەمە ئیرادەت بەهێز دەبێت و بڕیارەکانت یەکلایکەرەوە و دوابەدوای ئەوەش کەسێتیەکی نایاب و سەرکەوتووت دەبێت، بەڵام چۆن ئەقڵی پەنهان بەرنامەڕێژ بکەین کە بەشێکی نەستە و نایزانین و هەستی پێناکەین و نایبینین؟

مەسەلەیەك هەیە ناوی دووپاتکردنەوە و پێداگری و چاودێریکردنە، کاتێك مەسەلەیەك دووپات دەکەیتەوە و باوەڕت بە ڕاستودروستی هەیە و تا ماوەیەك لەسەری بەردەوام دەبیت، ئەقڵی پەنهان وەڵامدانەوەی بۆی دەبێت و باوەڕی پێدەکات، دۆزیومەتەوە کە باشترین ڕێگای بەرنامەڕێژکردنی ئەقڵی پەنهان بریتیە لەوەی لەسەر ڕێنماییەکانی قورئانی پیرۆز بەرنامەڕێژ ببیت، پێغەمبەر (ﷺ) بەمجۆرە بوو: ﴿ڕەوشت و ئاکاری بریتی بوو لە قورئان﴾.

کرداری لەبەرکردنی قورئان لە میانەی چەندبارە کردنەوەی ئایەتەکانەوە دەبێت، ئەم دووپاتکردنەوەیە کاریگەری هەیە لەسەر ئەقڵی پەنهان، بەتایبەت ئەگەر کرداری لەبەرکردنەکە هاوڕێ بوو بە تێگەیشتن و وردبوونەوە و تێڕامان. کاتێك ئەم ئایەتە لەبەر دەکەین کە دەفەرموێت: ﴿مَن كَانَ يُرِيدُ ٱلْعِزَّةَ فَلِلَّهِ ٱلْعِزَّةُ جَمِيعًا﴾فاطر/١٠، واتە: ئەوەی سەربەرزی و

پایەبڵندی دەوێت، با بزانێت هەموو سەربەرزی و پایەبڵندییەك هەر بۆ خوایە.

کاتێك وشەکانی ئایەتەکە دووپات دەکەینەوە و هەوڵدەدەین باوەڕی پێ بکەین، ئەقڵی پەنهانمان دڵنیا دەبێت لەوەی ناکرێت هێز و سەربەرزی و پایەبڵندی و کەرامەت لە دەرەوەی کتێبی خوا بن، هیچ مرۆڤێك ناتوانێت پایەبەرز و بەهێز بێت تەنها بە ڕەزامەندی پەروەردگار نەبێت.

سەربەرزی و پایەبەرزی بۆ خوایە و ئێمە لەوەوە وەریدەگرین، بۆیە دوای ئەوەی ئەم ئایەتە لە ئەقڵی پەنهاندا دەچەسپێت، ڕەفتارمان بەتەواوی دەگۆڕێت، لە هیچ بەدیهێنراوێك ناترسێت، چونکە تێدەگەین سەربەرزی و هێز، تەنها لەگەڵ خوادایە. بەوەی بەوپەڕی هەست و سۆزەکانمان لەگەڵ خوادا دەژین، هەر ئەوەیە هێزی ڕاستەقینە.

ژیان بریتیە لە کۆمەڵێك ڕووبەڕووبوونەوە، پێدەچێت سەرکەوتن بێت یان شکست، هێندە بەسە لە هەر ڕووبەڕووبوونەوەیەکدا هەست بە سەرکەوتن بکەیت تاکو ئەو سەرکەوتنە بەدەستبێت. لەبەرئەوە کاتێك ئەم ئایەتەدەخوێنیتەوە: ﴿إِن يَنصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنصُرُكُم مِّن بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾آل عمران/ ١٦٠، واتە: ئەگەر خوا سەرکەوتنتان پێببەخشێت ئەوە هیچ کەس ناتوانێت سەرکەوێت بەسەرتاندا، خۆئەگەر پشتتان بەربدات، ئەوە کێ هەیە دوای ئەو کۆمەکتان بکات و سەرتان بخات، دە با ئەوانەی باوەڕدارن هەر پشت بەخوا ببەستن.

ئایەتەکە متمانەیەکی گەورە لە ناخماندا بەرهەم دێنێت بەمەرجێك متمانەمان بەم وتەیە هەبێت و دەرکی بکەین خوا یارمەتیمان دەدات و

لەگەڵماندا دەبێت لـەکاتی ڕووبەڕووبوونـەوەی هـەر گرفـت و کێشـەیەکدا، ڕەنگە کێشەکانی ژیان لە شەڕ و جەنگەکان ناڕەحەتتریش بن!!

جێی سەرسامیە ئـەم ئایەتـە دوو لایـەنی بـۆ وێنـە کێشـاوین: ئیجـابی و سـەلبی و ڕێگـای کـرداری بـۆ دەسـتەبەرکردنی لایـەنی ئیجـابی. لێـرەدا سەرکەوتن هەیە و لەوێدا دواکەوتن و بەجێمان، هەردووکیشیان بـە فـەرمان و ئیرادەی خوان، ئەگەر پشتت بە خوا بەست و کاروباری خۆتـت ڕادەسـتی ئەو کرد و دڵنیابووی هەر ئەو زاتە بەتوانایـە بەسـەر هـەموو شـتێکدا، ئـەوا پەروەردگار سەرت دەخات و کێشەکانت بـۆ چـارە دەکـات، ئـەم متمانەیـە (وەك زانایان دەڵێن) نیوەی چارەسەر پێکدێنێت!!

توانای ڕاستەقینەی خۆت دەرك بکە

زانایان لەو باوەڕەدان ئەو هێزانەی لەمرۆڤدا هەن گەورە و مەزنن، ئێمـە کەمتر لـە (٥٪)یـان بـەکاردێنین! هـەموو مرۆڤێـك هێـزی کاریگـەری هەیـە، هێزی ئیرادە و تەرکیز و بیرکردنەوەی هەیە و بڕێکی گەورەش لە زیرەکـی، وەلێ بەدەگمەن بەکاریان دێنێت. کەواتە پێویستە لەسەرمان فێر ببین چۆن ئەم هێزانە ئازاد بکەین و لێیان سوودمەند ببین.

ئەگەر ویستت کەسێتیت بـەهێز بێـت، دەبێـت بـڕوات وابێـت کەسـێتیت هێندە بـەهێزە بـەس بێـت بـۆ ڕووبەڕووبوونـەوەی کێشـە و قەیرانـەکان بـە متمانەی سـەرکەوتنەوە. پێویسـتە ئـەم هێزانـە بناسـیت و فێرببیـت چـۆن سـەرکەوتوانە وەبـەرهێنیان بکـەیت، دەتوانیـت ئـەو کـارە بکـەیت لـەڕێی لێکۆڵینـــەوەی هەنـــدێك لـــە ســـەرکەوتوانی ژیانـــەوە، باوەڕیشـــت هـــەبێت لەتواناتدا هەیە وەك ئەوان بیت.

لەیادمە چەند ساڵێك پێشتر ئەو كاتەی لە زانكۆ بووم، داوام لێكرا وانەیەكی سادە بدەم بۆ ماوەی چارەكە سەعاتێك، بڕوام وابوو لەو كارەدا ڕووبەڕووی ناڕەحەتی زۆر دەبمەوە، كە وادەی وانە (موحازەرە)كە هات خۆم بینیەوە چەند ڕستەیەك دەڵێم و پاشان هزرەكان لەلام تێكەڵ بوون و ئیدی نەمزانی چۆن تەواوی بكەم و كۆتایی بە وانەكە بهێنم، لەگەڵ ئەوەی بڕی زانیارییەكان كە ئامادەم كردبوو زۆریش بوو، كەچی وانەكە شكستی هێنا.

بەڵام لەدوای ئەوە و "پاش گەشەكردنی زانیارییەكانم دەربارەی خۆم" داوام لێكرا بیردۆزەكەم دەربارەی ئیعجازی ژمارەیی شرۆڤە بكەم، ئەوەش لەپێناو ئامادەكردنی فیلمێك دەربارەی ئەم بابەتە. بەوپێیەی فیلمەكە بۆ لیژنەیەكی زانستی و شەرعی نمایش دەكرێت و بایەخی خۆیی هەیە بۆیە لۆژیك فەرزی دەكات لەو وانەیەی كە پێشتر لەبەردەم هاوڕێكانمدا پێشكەشم كرد، پتر شپرزە ببم و بپەشۆكێم.

ئەمجارەیان كارێكی باشم ئەنجامدا، قەناعەتم بەخۆم كرد لەتوانامدا هەیە وانەیەكی درێژ پێشكەش بكەم و بەئاسانی دەربارەی شتگەلی گرنگ بدوێم. ئاكامەكە وەهابوو زمانم بەشێوەیەكی سەرنجڕاكێش جوڵا و هەستم بە كات نەكرد، وانەكە پتر لە (٢ كاتژمێر)ی خایاند!!

لەم دوو حاڵەتەدا هیچ شتێك نەگۆڕا، تەنها هێندە نەبێت تێگەیشتم كە هێزگەلێك لەناخمدا هەیە پێویستی بە ئازادكارێكە. من لەتوانامدا هەیە هەر كارێك بكەم كە كەسێكی تر پێی هەڵدەستێت. بەگوزارشتێكی تر: بۆ ئەوەی بتوانین هەر كارێك ئەنجام بدەین (چەند گرانیش بێت) دەبێت گومان ببەین و بڕوامان وابێت و دڵنیابین لەوەی دەتوانین ئەو كارە ئەنجام بدەین، دواجار لەو كارەدا سەركەوتوو دەبین.

هێزی زمان

زمان هۆكاری بنەڕەتیە بۆ پەیوەندیكردن بەوانی ترەوە و دروستكردنی كاریگەری لەسەریان، لەبەرئەوەیە بەشێكی گرنگە لە هێزی كەسێتی. لە زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری)دا زمان ڕۆڵێكی گەورە دەبینێت لە دووبارە بەرنامەڕێژكردنەوەی بیروبڕوا و هزرەكان.

زۆر لە خەڵك گرفتاری كێشەی "ورد دەربڕین"ن لەوەی دەیانەوێت. كەسێك دەبینی هزرگەلی زۆری هەیە، وەلێ كاتێك دەیەوێت بدوێت نازانێت پێویستە چی بڵێت، یاخود لەوانەیە لەیادی بچێت دەیەوێت چی بڵێ یان لەو وتەیەیدا ڕاڕایە... باشە ڕێگای گونجاو كامەیە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم نارەحەتیە كە كەسێتی و كاریگەری لەسەر ئەوانی تر لاواز دەكات؟

دەیان جار نەمتوانیوە گوزارشت لەوە بكەم كە دەمەوێت بیڵێم، زۆرجار ڕاڕا و دوودڵ بووم لە وتنی دەستەواژەگەلێكی زۆر و هەندێجار لە هەندێك هەلۆێستدا دوودڵ بووم. لەوكاتەدا چارەسەرێكی گونجاوم نەدۆزیوەتەوە وێڕای ئەوەی ژمارەیەك كتێبی دەروونناسیم خوێندبووەوە.

لەڕاستیدا هەنووكە ڕێگایەكی نایابم بۆ دەستخستنی زمانێكی دروست و بەهێز دۆزیوەتەوە، ئەویش لەبەركردنی قورئانی پیرۆزە.

لەكاتی لەبەركردنی قورئاندا تێبینی خۆمم دەكرد، كاتێك ئایەتەكان دووبارە دەكەمەوە زمانم پتر نەرمونیان و زیاتر دەربڕ دەبێت.. قورئان هێزێكی مەزنی گوزارشتكردنت دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ ﴾الإسراء/٩، واتە: بەڕاستی ئەم قورئانە هیدایەت بەخشە بۆ چاكترین ڕێگا و ڕێباز و بەرنامە.

کەواتە قورئـان هـەر کەموکورپییـەك کـە گرفتاریتی چارە دەکات. ئـەم قسەیەم لە ئەزموونی دڵنیایی خۆمەوە دەکەم.

لـەو گومانــەدام ئــەو بەرنامەڕێژییــەی خــوای گــەورە مرۆڤــی لەســەر بەدیهێناوە لە قورئانی پیرۆزدا هەیـە، خوێندنـەوەی قورئـان و لەبـەرکردنی واتە تۆ پێکهاتن و بەرنامەڕێژی مێشکت دەگێڕیتەوە بۆ سنووری سروشـتی خۆی کە خوای گەورە لەسەری بەدیهێناویت. ئەگەر پرسیار لە هەر کەسێك بکەیت کە قورئان لەبەر دەکات هەمان هەواڵت پێ ڕادەگەیەنێت.

خوشك و برای خوێنەر!

وەك تێبینــی دەکــەیت شـتێك نییـە زانایـان دەربـارەی هێـزی کەسـێتی ئاشکرایان کردبێت، قورئانی پیرۆز هەر پێشیان کەوتووە، لەبەرئەوە ئەگەر ویسـتت باشـترین کەسـێتی بەدەسـت بێنیـت تـەنها لەسـەرتە بـە ڕامانـەوە قورئان بخوێنیتەوە و کار بەوە بکەیت کە دەیخوێنیتـەوە، ئەمـە کـورتترین ڕێگایە بۆئەوەی کامەرانیی دونیا و دوارۆژ یارت بێت.

دەکرێت وەك بوونەوەرێکی زیندوو تەماشای کەسێتی بکەین کـە گەشـە دەکات و دەگۆڕێت، لەبەرئەوە پێویستە بە ئاراسـتەیەکی باشـدا بیگـۆڕین. دەبێت بزانیت گۆڕان لـە ناخـەوە دەسـت پێـدەکات، دەبێـت ئـەم وتەیـەی پــەروەردگار لەبەربکــەیت کــە دەفــەرموێت: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾الرعد/١١.

چارەسەری ڕاڕایی و هەستكردن بە تاوانباریی

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەكەنەوە لەسەر بایەخی تەماشاكردنی سەرجەم ئەو كێشانەی توشت دەبن بەوەی قابیلیەتی چارەسەریان هەیە، بەڵكو پێویستە لەسەرت هەر كێشەیەكی سەلبی لە ژیانتدا وەبەرهێن بكەیت بۆئەوەی بیكەیتە شتێكی ئیجابی. توێژینەوە نوێیەكان دەریدەخەن كاتێك مرۆڤ بەجۆرێك تەماشای شتێكی سەلبی دەكات وەك ئەوەی دەگونجێت ئیجابی و بەسوود و كارا بكرێت، بەڕاستیش بەوجۆرەی لێدێت.

هەریەكەمان لە ژیانیدا ڕووبەڕووی هەندێك چەرمەسەری یان كێشە و بێزاری دەبێتەوە، توانای مرۆڤ چەند گەورەتر بێت لەگۆڕینی نەرێنی بۆ ئەرێنی، ئەو مرۆڤە بەتواناترە لە زاڵبوون بەسەر ڕاڕایی و ترس و گرێی هەست بە تاوان كردندا.

كەواتە گرنگترین كارێك كە دەكرێت شەڕ بۆ خێر بگۆڕێت ئەوەیە بە چاویلكەی ئیجابی بوونەوە تەماشای شتە سەلبیەكان بكەیت، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز كردوویەتی كاتێك دڵنیایی داوینەتێ ئەو شتانەی وەها گومان دەبەین شەڕ و خراپەن ڕەنگە لە پشتیانەوە خێر و چاكەی زۆر هەبێت، ئەوەش ترۆپكی ئیجابی بوونە لە مامەڵەكردن لەگەڵ ڕووداوەكاندا، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُواْ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾البقرة/٢١٦، واتە: لەوانەیە شتێكتان لا ناخۆش بێت كەچی خێر لەوەدابێت، هەروەها لەوانەیە

شتێکتان پێ خۆش بێت کەچی شەڕ لەوەدا بێت، بێگومان هەر خوا خۆی دەزانێت (خێر لەچیدایە)، ئێوە نایزانن.

ئەم ئایەتە پێشینەیەکی زانستی دەنوێنێت لە زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری)دا، چونکە تەنها بە جێبەجێکردنی ئایەتەکە کاریگەرییەکی ئیجابی سەرنجڕاکێش دروستدەبێت، کە کاردانەوەی تەواوی لەسەر ژیانی دەروونیمان دەبێت... هەر ئەمەیە -خوێنەری بەڕێز- بۆ ساڵانێکی درێژ ئەزموونم کردووە تا ئەم ئایەتە بووە بیروباوەڕێکی چەسپاو کە ڕۆژانە مومارەسەی دەکەم!

چارەسەری خەمۆکیی

زانایانی دەروونناس دەڵێن: "باشترین ڕێگاچارەی زۆر لە نەخۆشییە دەروونییەکان و بەتایبەت خەمۆکی ئەوەیە متمانەت بە شیفا زۆر بێت، دڵنیایی تەواوت هەبێت باش دەبیت، بەڕاستیش باش دەبیت. زانایان هەوڵیاندا ڕێگاگەلێك بدۆزنەوە بۆ چاندنی متمانە لە دەروونی نەخۆشەکانیاندا، بەڵام تەنها یەك ڕێگای کارایان دۆزیەوە ئەویش ئەوەیە متمانە بەهۆی پزیشکی چارەسەرکارەوە لەدەروونی نەخۆشدا بچێنن.

ئەو نەخۆشەی متمانەیەکی تەواوی بە پزیشکەکەی هەیە، ئاکامگەلێك بەدەستدێنێت زۆر باشتر لەو نەخۆشەی متمانەی بە پزیشکەکەی نییە، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز کردوویەتی لەگەڵ یەك جیاوازی کە پزیشکەکە لە قورئاندا خوای پەروەردگارە!! خوای گەورە توشی ئەم کەموکوڕییە دەروونییەی کردوویت و هەر لەتوانای خۆیشیدایە ئەم زیانەت لێ دووربخاتەوە، بەڵکو لەتوانایدایە بیگۆڕێت بە خێر و چاکەی زۆر، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾يونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا توشی ناخۆشی و زیانێکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەر

کام کە بیەوێت لە بەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لە ناز و نیعمەتانی بێشومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

ئەم ئایەتە پیرۆزە لە ناڕەحەتترین بارودۆخەکاندا سەراسیمای لە ژیانمدا دروستدەکرد، هەر کە بە دۆخێکی ناڕەحەتدا تێپەڕدەبووم دەستبەجێ بیری ئەم ئایەتەم دەکەوتەوە، دڵنیابووم ئەم حاڵەتەی گرفتاریم بە فەرمانی پەروەردگارە. خوای گەورە بەتوانایە لە گۆڕینی زیان بۆ خێر و چاکە، هیچ کەس ناتوانێت ڕێگری خێر و چاکەم لێبکات، دڵم ئارام و لەحاڵەتێکی توندی پڕ لە خەمۆکی دەگۆڕام بۆ حاڵەتی ڕۆحیی لێوان لە خۆشی و گەشبینی، بەتایبەت کە دەمزانی بارودۆخی خراپ بە ویستی خوای پەروەردگارە، من پێی ڕازیم چونکە خوام خۆشدەوێت و هەر شتێکیشم خۆش دەوێت کە خوا بۆم بڕیار دەدات.

پرسیارم لێرەدا بۆ تۆ، خوێنەری بەڕێز! ئایا ڕازیی نیت خوای گەورە پزیشکت بێت، کە سەرچاوەی خێر و چاکەیە، هەر ئەو زاتە بەڕێوەبەری ژیانتە؟ ئەگەر لەگەڵ خوا ژیایت ئایا لەو باوەڕەدایت کەسێك هەبێت بتوانێت زیانت پێبگەیەنێت (لەکاتێکدا کە خوات لەگەڵدایە)؟!

چارەسەری تێکشکان

ئەو ڕووداو و کێشانە چەند زۆرن کە ڕۆژانە بەسەر مرۆڤدا دادەبارن! دەبینێت چەندین جۆری تێکشکان دزەی بۆ دەکەن بەهۆی دەستەبەرنەبوونی خواستەکانیەوە. تێکشکان حاڵەتێکە مرۆڤ پێیدا تێپەڕ دەبێت هەرکات لە بەدەستهێنانی کارێکدا شکست دێنێت، لە حاڵێکدا کە تێکشکان لە سنوورێك تێپەڕی ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەکی چارەسەر گران.

گەر لەنێو هۆیە نوێیەکانی چارەسەر گەڕاین چارەسەرێکی پێشنیارکراو دەبینین لەلایەن "د.ئەنتۆنی ڕۆبێنز" کە بەیەکێك لە دیارترین ڕاهێنەرانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) دادەنرێت. ئەم توێژەرە جەخت دەکاتەوە کە باری دەروونی کار لە دۆخی جەستە و جوڵە و ڕواڵەتی مرۆڤ دەکات، لەبەرئەوە کەسی توشبوو بە تێکشکان (بێئومێدی) خەم و بێتاقەتی لەسەر دەردەکەوێت و بە گرانی هەناسە دەدات و هێواش دەدوێت.

"ڕۆبینز" پێشنیار دەکات شاد و دڵخۆش خۆت دەربخەیت و دواجار وردە وردە شادی داتدەپۆشێت. باشترین حاڵەت ئەوەیە خۆت بەدەستەوە بدەیت بۆ قەدەری خوا، خەم و بێزارییەکانت لەیاد بکەیت و لە حاڵەتێکی ڕامان و ڕۆحانیەتدا بژیت. هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات و دەفەرموێت: ﴿وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُۥٓ إِلَى ٱللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ

ٱلْوُثْقَىٰ ۗ وَإِلَى ٱللَّهِ عَـٰقِبَةُ ٱلْأُمُورِ ﴾لقمان/٢٢، واتە: ئەو کەسەی ڕووبکاتە پەروەردگاری و کارەکانی هەمووی بگێڕێتەوە بۆ لای ئەو، لەکاتێکدا ئادەمیزادێکی چاکەخوازە، ئەوە بەڕاستی مانای وایە دەستی بە بەهێزترین هۆکارەوە گرتووە، سەرئەنجامی هەموو کارێکیش هەر بۆلای خوا دەگەڕێتەوە.

چارەسەری هەڵچوونەکان

ئامارەکان پێمان ڕادەگەیەنن کە ساڵانە تەنها لە ئەمریکا زیاتر لە (٣٠٠هەزار) مرۆڤ کتوپڕ بە جەڵتەی دڵ دەمرن. توێژینەوەکان دەریدەخەن کە تورەیی و هەڵچوون هۆی سەرەکین بۆ زۆر لە نەخۆشییەکانی دڵ و فشاری خوێن و ڕاڕایی دەروونی.

بەڵام زانایان چۆن پێشنیاری چارەسەری ئەم گرفتە دەکەن کە لە ناڕەحەتترین ئەو کێشانەیە کە بەنزیکەیی هەموو مرۆڤەکان پێوەی گرفتارن؟ زانایان جەخت دەکەنەوە لەسەر بایەخی ڕامان و هێوربوونەوە (إسترخا) و هەندێجاریش پێداگری لەسەر دوورکەوتنەوە لە سەرچاوەی تورەیی و هەڵچوونەکان دەکەن... هەندێك لە توێژەران وادەبینن چارەسەری تورەیی بە مەشقکردن دەبێت لەسەر تورە نەبوون!!

من بینیم کتێبی خوا پێش ئەو زانیاریانە کەوتووە لە قسەکردن لەسەر چارەسەری ئەم کێشەیە. هەر مرۆڤێك کە تورە دەبێت، لێدانەکانی دڵی زیاددەکات و پەستانی خوێنی بەرزدەبێتەوە، قورئانی پیرۆز جەخت

دەکاتەوە لەسەر بایەخی ئەوە کە دڵت ئاسودە و ئارام بکەیت و هەر نیگەرانی و ڕاڕایی و زیادە لێدان یان پڕبوونی بڕی خوێن کە دڵ پاڵی دەدات، دووربخەیتەوە، بەڵام ئاخۆ ئەم ئارامیە چۆن بەدەست بێنین؟!

فەرمانێکە لەوپەڕی سانایدا، هەر کات هەڵچوویت یان تووڕە و ڕاڕا بوویت، هێندە بەسە یادی خوا بکەیت و مەزنی بەدیهێنەری توانا بێنیتە یاد، بەو کارەت ئەو شتەی لە پێناویدا هەڵچوویت لەلات بچووك دەبێتەوە. هەربۆیە پەروەردگار دەربارەی سیفەتێکی گرنگ کە پێویستە هەموو باوەڕدارێك هەیبێت، دەفەرموێت: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادارین دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

چارەسەری ترس لەئاینده

کێشەیەك هەیە بەنزیکەیی هەریەکەمان گرفتـارینی، ئـەویش بریتیـە لـە ترس لە "ئاییندەی ماددی" ، ئەگەر دەربڕینەکـە دروسـت بێـت.. بۆنموونـە یەکێکمان دەترسێت لە کارەکەی دەربکرێـت و کتـوپڕ بـەبێ موچـە و پـارە خۆی ببینێتەوە یان کەسێك دەترسێت پارە و سامانەکەی لەدەست بدات و لـە دەوڵەمەندیـەوە هـەژار بکـەوێت. یـەکێکی ترمـان دەترسـێت بـەهۆی بەرزبوونەوەی نرخەکان یان کەمیی ڕۆزی یان زیان لەبازرگانیدا سامانەکەی کەم بکات... و بەوجۆرە.

زۆر کەس گرفتـاری ئـەم جـۆرە کێشـەیەن، مـن یـەکێك بـووم لەوانـە... لەیادمـە کاتێـك وادەی دانـی کرێـی خانووەکـەم دەهـات و هـیچ پارەیـەکم پێنەبوو، توشی نیگەرانی و تـرس لـە ئاینـدە دەبـووم و ئـەوەش بەشـێکی گەورەی کاتی دەگرتم، کاتێکی زۆرم بەهـەدەر دەچـوو لـە مەسـەلەکەلێکدا کە سوودێکم لێنەدەبینی، ئەویش بیرکردنەوەی بێسوود بوو لە کێشەکە.

بـەڵام بـەهۆی خوێندنـەوەی کتێبـی خـوا و بیرکردنـەوەی زۆرم لـەو ئایەتانەی جەخت دەکەنەوە خوای پەروەردگار ڕۆزیدەری مرۆڤەکانـە، هـەر خۆیشی چارەسەری ئەم کێشەیەم بۆ دەکـات، لەئەنجامـدا هـەر کـە وادەی کرێی خانوو دەهات هەندێك پارەی زیادەشم دەما، سوپاسی پـەروەردگارم دەکرد و لە هەستکردن بەترس لە ئایندەوە دەگۆڕام بۆ هەستکردن بـەوەی کێشەی ئاینده بوونی نییە، چونکە خوای پەروەردگار ڕۆزیـم دەدات، ئیـدی

زۆر بـیرم لـە هۆکارەکـان نـەدەکردەوە چـونکە هـۆی هۆکارەکـان (خـوای گەورە) هەیە.

بەمجۆرە کاتی کارای زۆرم هەیە تاکو وەبەرهێنی بکەم لە خوێندنـەوەی قورئان یان زانینی نوێیەکانی زانست یاخود نووسین. لەبەرئـەوە خوێنـەری بەڕێز! ئامۆژگاریت دەکەم هەر کات بـە کێشـەیەکی لـەوجۆرەدا تێپـەڕیت، ئەو وتەیەی پەروەردگارت لەبیربێت کە دەفـەرموێت: ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحۡمِلُ رِزۡقَهَا ٱللَّهُ يَرۡزُقُهَا وَإِيَّاكُمۡۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡعَلِيمُ ﴾العنكبــوت/٦٠، واتــە: زۆر زیندەوەر هەیە ڕزق و ڕۆزیی خۆیـان نـەداوە بـەکۆڵی خۆیانـدا (کەچـی خوا پەکیان ناخـات و لـە برسـاندا نـامرن)، چـونکە خـوا ڕزقـی ئـەوانیش و ئێوەیش دەدات، بێگومان ئەو زاتە بیسەر و زانایە.

هێزی گۆڕان

سالأنێکی درێژ بوو خەونم بەوەوە دەبینی کۆمەڵێك شت لە ژیانمدا بگۆڕم، بەلأم هەوڵەکان بە شکست کۆتاییان دەهات، دەمبینی بار و وەزعەکان لە حاڵی خۆیاندا دەمێننەوە، تاکو ڕووداوێکی گرنگ ڕوویدا و هەموو شتەکانی گۆڕی، ئەویش بەهۆی قورئانی پیرۆزەوە بوو.

بەر لە بیست ساڵ وابەستەبووم بەم کتێبەوە (قورئانی پیرۆز)، کۆمەڵێك شتی سەرنجڕاکێشم ئاشکراکرد کە پێشتر نەمدەزانین. ڕەنگە گرنگترین شتێك قورئان لە مندا دروستیکرد بێدارکردنەوەی هێزی گۆڕان بووبێت لە ناخمدا، ئەو هێزەی بە شاراوەیی و نووستوویی مایەوە تاکو وشەکانی قورئان هاتن بۆ بێدارکردنەوەی و لەدوای ئەوە دەستی بە مومارەسەی چالاکیەکانی کرد.

ئەوە هێزێکی شاراوەی زەبەلاحە لە ناخی هەریەکەماندا، دەکرێت ناوی بنێم "هێزی گۆڕان". ئەم هێزەیە وەها لە مرۆڤ دەکات دەوڵەمەند بێت، وا لە کەسێکی تر دەکات داهێنەربێت و هەندێك خەڵك ببنە سەرکردە یان هونەرمەند یاخود زانا... هەوڵدەدەم لەگەڵمدا بتانبەم بۆ گەشتێکی نێو قولأییەکان کە ئەو هێزەی تیادا نیشتەجێیە و نایبینین، وەلێ دەکرێت بۆی بچین و بەشێوەیەکی نموونەیی وەبەرهێنی بکەین.

هێزی گۆڕان لەناختدایە

لەسەرەتادا دەخوازم پێتان ڕابگەیەنم ئەم هێزە لە هەریەکەماندا هەیە، ئەو چاوەڕێت دەکات لە خەو بێداری بکەیتەوە، تاکو چێژ لە ژیان وەربگریت و وەك ئەوەی سەر لەنوێ لەدایك بووبیتەوە بژیت، بەڵام هەندێك بەربەست هەن ئەم هێزە ڕووپۆش دەکەن و ڕێگریت دەکەن لەوەی پێیبگەیت، ئەی چارە چییە؟

سەرەتا پێویستە زانیاریت بە بوونی هێزی گۆڕان هەبێت لە قوڵاییەکانی ناختدا، متمانەیەکی ڕەهات هەبێت کە بەو هێزە دەگەیت، بەوشێوەیە تۆ نیوەی ڕێگات بەرەو گۆڕان بڕیوە. دەتوانیت بگەیتە ئەو متمانەیە و قەناعەت بەخۆت بهێنیت کە دەگۆڕێیت، چونکە خوای گەورە داوای ئەوەت لێدەکات، خێزان و خانەوادەکەت داوای ئەوەت لێدەکەن، ژیان داوای گۆڕانت لێدەکات!

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾الرعد/١١، واتە: بێگومان خوا بارودۆخی هیچ نەتەوە و گەلێك ناگۆڕێت، هەتا ئەوان ئەوەی بە خۆیان دەکرێت نەیگۆڕن و نەیکەن!

کەواتە گۆڕانێك هەیە دەبێت لە ناخی دەروونەوە دەستپێبکات، ئەوەش دەبێتە گۆڕینی بارودۆخی دەوروبەرت، ئەم وتەیە وتەی خوای میهرەبانە و دەبێت متمانەی تەواومان پێی هەبێت.

گەر لە هەموو شتێکی دەوروبەرت ڕابمێنیت دەبینیت لە گۆڕانێکی بەردەوامدان، ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە، ئەو خۆراکەی دەیخۆیت، تەنانەت خەڵکی دەوروبەریشت دەگۆڕێن، ئیدی بۆچی لەسەر حاڵی خۆت دەمێنیتەوە؟ هەر دەبێت ڕێوشوێنێك بگریتە بەر گرەنتیدەر بێت بۆ

کامەرانی دونیا و دواڕۆژت.

خوشـکم! بـرام! لـەو سـاتەی نیـەتت وایـە بگۆڕێیـت، دەبینیـت خـوا لەگەڵتدایە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴾العنكبوت/٦٩، واتە: ئەوانەی لـەپێناو ئێمـەدا و بـۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئێمە هەوڵ و کۆششیان کردووە و خۆیان مانـدوو کـردووە، سـوێند بـەخوا بەڕاسـتی ئەوانـە ڕێنمـویی دەکـەین بـۆ هـەموو ڕێگایەکی چاك و دروسـتی خۆمـان، بێگومـان خـوای پـەروەردگار هەمیشـە لەگەڵ چاکەکارانە.

لەگەڵمدا لەم ئایەتە ڕابمێنە چەندت هێز دەداتێ بۆ گۆڕینی خۆت بەرەو باشتر و بەو ئاڕاستەیەدا کە خوای گەورە لێت ڕازی بێت، چـونکە مەبەسـت لـە جیهـاد لـە ئایەتەکـەدا جیهادی دەروون و جیهـادی زانسـت و جیهـادی بانگـەواز بـۆ لای خـوا و جیهـادی ئارامگرییـە لەسـەر ئـازاری خـەڵك... لەبەرئەوەی ئەم ئایەتە لە مەککە دابەزیوە و لەوکاتەدا جیهـاد بـە شمشـێر فەرز نەکرابوو، کەواتـە ئایەتەکـە دەربـارەی گۆڕانێـك دەدوێـت کـە دەبێـت سەرەتا لە دەروونتدا ئەنجامی بدەیت، پاشان لە خەڵك و دەوروبەرتدا.

تەکنیکەکانی گۆڕانی سەرکەوتوو

هۆی سـەرەکی لـەوەدا کـە زۆر لـە خـەڵك نـاگۆڕێن ئەوەیـە کـە دەرکـی شتێکیان نەکردووە دەربـارەی هێـزی گـۆڕانی نێـو ناخیـان، لەبەرئـەوە لـە حاڵی خۆیاندا دەمێننەوە. دەتوانم لە نهێنیەك ئاگادارت بکەمەوە خوێنەری ئـازیز! زۆرینـەی داهێنانـەکان کـە لـە ژیانمـدا بەدەسـتم هێنـاون دوای خوێندنەوەی نهێنیەکانی ئەم گۆڕانە و جێبەجێکردنی تەکنیکەکانی بووە.

چەند تەکنیکێك هەن دەبێت فێریان ببیت و مومارەسەیان بکەیت تاکو بەرزترین ئاکامەکان بەدەست بهێنیت. گرنگترین خاڵ ئەوەیە سەرلەنوێ بەرنامەڕێژی خۆت بکەیتەوە. هەریەکەمان لە ژیانماندا لەسەر بەرنامەیەکی دیاریکراو ڕاهاتووین و زۆرجار ئەم بەرنامەیە دەست بەسەر ڕابردوو و ئێستاماندا دەگرێت، بەڵام ئایا دەکرێت بەرنامەیەکی نوێ ئامادە بکەین لەڕێیەوە کۆنترۆڵی ئایندەمان بکەین؟

گرنگترین تەکنیك لە گۆڕاندا ئەوەیە دەرکی ئەو ڕاستییە بکەیت کە گۆڕانەکە تەنها بە فەرمانی پەروەردگار ڕوودەدات! لەگەڵمدا لەم وشە ئیلاهیانە ڕابمێنە: ﴿وَمَاكَانَ لِنَفْسٍ أَن تُؤْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ﴾یونس/١٠٠، واتە: هیچ کەس بۆی نییە باوەڕبهێنێت (هەتا هەوڵنەدات و خۆی ماندوو نەکات و بیرنەکاتەوە و) ویستی خوایشی لەسەر نەبێت.

داوا لە خوای پەروەردگار بکە ڕێنوێنیت بکات بۆ کورتترین ڕێگای گۆڕان، ئەو زاتەیە بەدیهێناویت و هەر ئەویش بەرژەوەندیت دەزانێت، ئەو لەتۆ زاناترە بە ئایندەت، کە ئەو داوایە دەکەیت هەست بە هێزێکی گەورە دەکەیت لە ناختدا لەدایك دەبێت، چونکە ئەوەی تۆ پەنای بۆ دەبەیت و هێزی لێوەردەگریت مەزنترین و ڕەهاترین هێزە، ئیدی لەدوای ئەوە لە کێ دەترسیت؟!

خاڵێکی تری گرنگ ئەوەیە دەبێت سوود لە ئەزموون و هەڵەکانی ئەوانی تر وەربگریت، دەتوانیت مومارەسەی ئەم خاڵە بکەیت بە چاودێریکردنی هەڵسوکەوتی ئەوانی تر و مەودای شکست یان سەرکەوتنی ئەو هەڵسوکەوتانە، واتە زانیاری و ئەزموون لە تاقیکردنەوەکانی ئەوانی تر وەربگرە، ئەمەیە ئەو مرۆڤە زیرەکەی هاوشێوەی ئەو بازرگانە

سەرکەوتووەیە کە هیچ شتێك زیانێك ناکات، بەڵکو لە حاڵەتی قازانجی بەردەوامدایە... پێویستە بە باشی چاودێری و شیکاری بکەیت و پەندەکان پوخت بکەیتەوە.

هەوڵبدە بە پشتبەستن بە خوا بڕیاری دروست بدەیت، پەروەردگار دەفـــــــــەرموێت: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾آل عمران/١٥٩، واتە: ئەگەر بڕیارتدا (کارێك ئەنجام بدەیت، ئەنجامی بدە و) پشت بەخوا ببەستە، چونکە بەڕاستی خوا ئەوانەی خۆش دەوێت کە پشتی پێ دەبەستن.

لەگەڵ ئەم پشتبەستنە بە خوای گەورە –بڕوام پێبکە– تاکە بڕیارێکی هەڵەش نادەیت، بەڵکو دەبینیت سەرجەم بڕیارەکانت دروستن و سەرکەوتنت بۆ بەدەست دێنن، لەبەرئەوەی پەروەردگار ڕێنمایی کردوویت. بۆیە ئەو کەسەی پشت بە خوای پەروەردگار دەبەستێت، هێندەی بەسە، خوای پەروەردگار ئیلهامی بڕیاری دروستی دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾الطلاق/٣، بەو مانایەی کە تەنها ئەوی بەسە و پێویست ناکات پشت بە جگە لەو ببەستێت!

بڕیاردانە دروستەکانت متمانە بەخۆبوونت بەهێزتر دەکەن، لەدوای هەموو بڕیارێکی دروستەوە هەست بە سەرکەوتن و هێز دەکەیت. پاشان هەست دەکەیت ئەوا وردە وردە کۆنترۆڵی ژیانت دەکەیت، هەست دەکەیت وەختە دەست بەسەر کرداری گۆڕانەکەدا بگریت و لەتواناتدا هەیە گەشە بە خۆت بدەیت.

تەکنیکێکی زۆر گرنگ هەیە ئەویش ئەوەیە بە درێژی بیر بکەیتەوە و بەراوردی خۆت بکەی بارودۆخت چۆن دەبێت ئەگەر لەسەر باری خۆت

مایەوە، چۆن دەبیت ئەگەر گۆڕایت یان بڕیاری گۆڕانت دا! بۆنموونە بەراورد دەکەیت لەنێوان ژیانی بەدبەختی کە تێیدایت و ژیانی بەختەوەری کە گۆڕانەکە بۆت دەستەبەر دەکات؟!

ئەم بەراوردە زۆر پێویستە بۆئەوەی پاڵنەرێکی گرنگت بداتێ لە گۆڕاندا، لەیادمانە کە قورئان لێوانە لە بەراوردەکان، بۆنموونە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾الزمر/٩، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ)) بڵێ: ئایا ئەو کەسانەی دەزانن و شارەزان، وەك ئەوانەن کە هیچ نازانن و شارەزاییان نییە؟

شێوازی بەراورد خۆشەویستی و حەزی گۆڕانی بەرەو باشتر لە دەروونی مرۆڤدا دەوروژێنێت، بەڵام هەرگیز پەلە لە گۆڕاندا مەکە، چونکە یەکێك لە گرنگترین تەکنیکەکانی گۆڕان بریتیە لە ئارامگریی... گوێ ڕادێرە بۆ ئەو وشانەی موسا پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) لە ناڕەحەتترین بارودۆخدا بە نەتەوەکەی خۆی وت: ﴿قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا ۖ إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ الأعراف/١٢٨، واتە: موسا بە نەتەوەکەی وت: داوای کۆمەك و پشتیوانی لەخوا بکەن و دان بە خۆدا بگرن و ئارامگر بن، بەڕاستی زەوی موڵکی خوایە و دەیسپێرێت بە هەرکەس لە بەندەکانی کە خۆی بیەوێت، سەرئەنجامیش هەر بۆ پارێزکارانە.

کەواتە گۆڕان دێت، بەڵام پێویستە پەنا بۆ پەروەردگار ببەین و داوای کۆمەکی لێ بکەین و پشتی پێ ببەستین، ئارام بگرین، خوای پەروەردگار هەموو ئەوەمان دەداتێ کە ئارەزووی دەکەین.

لە نهێنییەکانی کامەرانی

خوای پەروەردگار فەرمانی پێداوین لەو کەسانە ببوورین کە خراپەیان لەگەڵ کردووین تەنانەت ئەگەر نزیکترین کەسیش بن لێمانەوە، نهێنی ئەو کارە چییە؟ بۆچی قورئان فەرمانی لێبوردەیی بەردەواممان پێدەدا ئەگەر لە هاوسەر و منداڵەکانیشمان بێت؟ پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنْ أَزْوَٰجِكُمْ وَأَوْلَٰدِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَٱحْذَرُوهُمْ ۚ وَإِن تَعْفُواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾التغابن/١٤، واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، هەندێك لە هاوسەرانتان یان هەندێك لە ڕۆڵە و نەوەکانتان دوژمنتانن. جا ئێوەش وریا بن و خۆتان بپارێزن لێیان، ئەگەر چاوپۆشی لە هەڵەیان بکەن و واز لە ئازاردانیان بهێنن و لێیان ببورن، ئەوە چاك بزانن خوا لێخۆشبووە و میهرەبانە.

بێگومان وەك باوەڕدار دەبێت بڕوامان وابێت هەموو ئەوەی قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا سوود و چاکەی تێدایە، هەموو ئەوەش کە نەهیمان لێی دەکات خراپە و زیانی تێدایە. باشە سوودەکانی لێبوردەیی چین؟ زانایانی بایەخدەر بە کامەرانی مرۆڤ بەم دواییانە چ ڕاستیگەلێکی زانستیان لەوبارەیەوە دیوەتەوە؟

هەموو ڕۆژێك زانایان لە شتێکی نوێ دڵنیا دەبن لە گەشتیاندا بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان، دواهەمینی ئەو دۆزینەوانە ئەوەیە کە توێژەران دەربارەی نهێنییەکانی لێبوردەیی دیتیانەوە!! بەم دواییانە زانایانی دەروونناس دەرکی بایەخی لە خۆ و لە ژیان ڕازیبوون و

بایەخی ئەم ڕەزامەندیە لـە چارەسـەری زۆر لـە پەشـێویە دەروونیـەكانیان كـردووە... لـە لێكۆڵینەوەیەكـدا كـە لـە گۆڤـاری (دراسـات السـعادة) دا بلاّوكرایـەوە ڕوون بـووەوە كـە پەیوەندییـەكی تونـدوتۆڵ هەیـە لـەنێوان (لێبوردەیی و لێخۆشبوون) لەلایـەك و (كامـەرانی و ڕەزامەنـدی) لەلایـەكی ترەوە.

چەند كەسێكیان هێناوە و لێكۆڵینەوەیەكی وردیان لەسەر ئەنجامداون، لەواقیعی كۆمەڵایەتی و بارودۆخی ماددی و مەعنەویان كۆڵیونەتەوە، چـەند پرسیارێكیان ئاڕاستە كردوون كە بە كۆ ئاماژەیەك دەدەن لەسەر كامەرانی مرۆڤ لە ژیاندا.

جێی سەرسامی بوو ئەو كەسانەی پتر كامـەران بـوون ئەوانـە بـوون كە زیاتر لێبوردە بوون لەگەڵ خەڵك!! لـەدوای ئـەوە بڕیاریانـدا تاقیكردنـەوە بكـەن بـۆ ئاشـكرا كردنـی پەیوەنـدی نێـوان لێبـوردەیی و گـرنگترین نەخۆشییەكانی سەردەم (نەخۆشی دڵ)، سـەرلەنوێ جێـی سەرسـامی بـوو ئەو كەسـانەی ڕاهـاتبوون لەسـەر لێبـوردەیی و لێبـوردن و خۆشـبوون لـەو كەسانەی خراپەیان لەگەڵ كردوون، لەوانەن كە كەم هەڵدەچن.

بە ئاكامی ئـەم لێكۆڵینەوانـە دەركـەوت: كەسـە لێبوردەكـان گرفتـاری بەرزە پەستانی خوێن نین، كاری دڵیان ڕێكوپێكی پتری هەیە وەك لـەوانی تر، توانای داهێنانیان زیاترە... چەند لێكۆڵینەوەیەكی تر سـەلماندیان كـە لێبوردەیی تەمەن درێژ دەكات، مرۆڤە تەمـەن درێـژەكان ئەوانـەن كـە پـتر لێبوردەن، بەڵام بۆچی؟!

ئەم لێكۆڵینەوەیـە ئاشـكرایكرد ئـەو كەسـەی خـۆی لەسـەر لێبـوردەیی ڕادێنێت، هەر هەڵوێستێك لەدوای ئەوە ڕووبەڕووی دەبێتـەوە هـیچ تووشـی ڕاڕایـی دەروونـی یـان بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێنی ناكـات و ئـەوەش

ماسولکەی دڵی لە ئەدای کارەکەیدا ئاسودە دەکات. هـەروەها ئـەم کەسـە لێبوردەیە بەدوور دەبێت لە خەونە بێزارکـەرەکان و لـە نیگـەرانی و ڕاڕایـی کە بەهۆی بیرکردنەوەکانیەوە دروست دەبن بۆ تۆڵەسەندنەوە لەو کەسـەی خراپەی لەگەڵ کردووە.

زانایان دەڵێن: تۆ هەڵوێستێکی بێزارکەر کە توشت هاتووە لەبیر بکەیت زۆر باشتر و بەسوودترە لەوەی کە کات بەفیڕۆ بدەیت و وزەیەکی گـەورەی مێشکت لە بیرکردنەوە لە تۆڵەسەندنەوەدا خـەرج بکـەیت! لێخۆشـبوون و لێبـوردەیی ناڕەحـەتی و ماندوویـەتی زۆر بـۆ مـرۆڤ دەگێڕێتـەوە، ئەگـەر ویسـتت دوژمنەکـەت شـاد بکـەیت بـیر لـە تۆڵـە لێسـەندنەوەی بکـەرەوە، چونکە تۆ تاکە دۆڕاو دەبیت!!

لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتووە کـە لێبـوردەیی و لێخۆشـبوون ڕێـژەی مردنی خانە دەماریەکان لە مێشکدا کەم دەکاتەوە، لەبەرئەوە مێشکی ئـەو خەڵکەی لەسەر لێبوردەیی و لێخۆشبوون ڕاهـاتوون قـەبارەی گـەورەترە و کـاراترن... هەنـدێك توێژینـەوە هـەن جـەخت دەکەنـەوە کـە لێبـوردن کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ بەهێز دەکات و دواجار چەکێکیشە بۆ چارەسـەری نەخۆشییەکان!!

بەهۆی بایەخی زۆر گەورەی بابەتی لێبوردەییەوەیە خـوای پـەروەردگار خـۆی ناونـاوە (العفـو)، وەك دەفـەرموێت: ﴿إِن تُبۡدُواْ خَيۡرًا أَوۡ تُخۡفُوهُ أَوۡ تَعۡفُواْ عَن سُوٓءٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوّٗا قَدِيرًا﴾النساء/١٤٩، واتە: ئەگەر کـردار و گوفتـار و بەخششی خۆتان ئاشکرا بکەن یان بیشارنەوە، یاخود چاوپۆشی لە هەڵە و گوناهێك بکەن، ئەوە بێگومـان خـوا هەمیشـە و بـەردەوام لێخۆشـبووە و بەدەسەڵاتیشە.

هەندێك لە زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانـەی دەماری) دۆزیویانەتـەوە كە باشترین پرۆگرام بۆ دروست پەروەردە كردنی منالْ لێبوردەییانە مامەڵە كردنە لەگەڵیاندا!! هـەر لێبوردنێك بـەجێی پـەیامێكی ئیجابیـە كە منـالْ وەریـدەگرێت، دووپاتكردنەوەشـی منالەكـە لەسـەر لێبـوردەیی ڕادێنێـت، دوابەدوای ئەوە دووردەكەوێتەوە لە دیاردەی تۆڵەسەندنەوەی تێكشـكێنەر كە بەداخەوە لە ئەمڕۆدا زۆرینەی لاوان پێوەی گرفتارن!

لەبەرئەوەیە خوای گـەورە فـەرمانی بـە پێغەمبەرەكـەی (ﷺ) كـردووە، (بەدڵنیاییەوە هەموو باوەڕدارێكیش كە ڕازیە بە پەروەردگارێتی (الله) و بـە محمدیش (ﷺ) پێغەمبـەر) كـە لێبـوردە بن... وەك ئەوەیـە خـوای گـەورە بیەوێت لێبوردەیی بكاتە پرۆگرامێك بۆمان، لەهەموو ساتێكدا مومارەسـەی بكەین، لەو هاوڕێیانەمان ببوورین كە خراپەیان لەگەڵ كردووین، لە هاوسەر و منالانمان خۆش بین، لە منالێكی بچووك ببوورین یان كەسێكی بەتەمـەن، لە مرۆڤێك ببوورین كە فێڵی لێكردوین یـان فریـوی داویـن، یـەكێكی تـر كـە گاڵتەی پێكردووین. لێبوردن لە نەزانانت دووردەخاتەوە و كـات و كۆششـت بۆ دەگێڕێتـەوە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿خُذِ ٱلۡعَفۡوَ وَأۡمُرۡ بِٱلۡعُرۡفِ وَأَعۡرِضۡ عَنِ ٱلۡجَٰهِلِينَ﴾الأعراف/١٩٩، واتە: كـاری ئاسـان لـە خـەڵكی داوا بكـە و چاوپۆشـی لـە هەڵـە و كەموكوڕیـەكانیان بكـە و فـەرمان بـدە بـە چـاكە و كردەوەیەك كە پەسەندی شەرعە، ڕووش وەرگێڕە و پشت بكە لـە نـەفام و تێنەگەیشتوان.

ئەگەر دەتەوێت خوای گەورە لـە ڕۆژی قیامەتـدا لێـت خۆشـبێت تـۆ لـە دونیادا لە مرۆڤەكان خۆش ببە، پەروەردگار بەرامبەر هەموو یەكێك لە ئێمە دەفـــــەرموێت: ﴿وَلۡيَعۡفُواْ وَلۡيَصۡفَحُوٓاْۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغۡفِرَ ٱللَّهُ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ غَفُورٞ

رَّحِيمٌ ﴾النور/٢٢، واتە: دەبا لێبـوردە بـن، دەبـا چاوپۆشـی بکـەن، مەگـەر حەزناکەن خوا لێتان خۆش ببێت، خوایش هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

بەخشین و کامەرانی

دەقێکی مەزنی قورئانی پـیرۆز زۆر سـەرنجی ڕاکێشـاوم کـە جـەخت لـە بایەخی بەخشـین و چاکەکردن دەکاتـەوە. خـوای میهرەبـان لـەو ئایەتـەدا دڵنیایی دەدات لەسـەر ئـەوەی کەسـێك کـە لـەپێناو خـوادا مـاڵ و سامانی دەبەخشـێت ناترسـێت و خـەم و پـەژارە دایناگرێـت، واتـە کامـەرانی بـۆ دەستەبەر دەبێت.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّا۟ئَةُ حَبَّةٍ ۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَآ أَنفَقُوا۟ مَنًّا وَلَآ أَذًى ۙ لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾البقرة/٢٦١-٢٦٢، واتە: نمونەی ئەوانەی لەپێناوی خوادا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، وەکو تۆوێك وایە بڕوێت و حەوت گوڵی گرتبێت، لە هەر گوڵێکدا سەد دانەی تێدابێت، خوایش بۆ هەرکەس کە بیەوێت پاداشت چەند بەرامبەر دەکات و خوا فراوانگیر و زانایە. ئەوانەی لەڕێگای خوادا ماڵ و داراییان دەبەخشن، بەدوای ئەوەی بەخشیویانە هیچ جۆرە منەتێك نانێن و هیچ جۆرە ئازارێك ناگەیەنن، (ئەوانە) تەنها پاداشتیان لای

پەروەردگاریانە، هیچ ترس و بیمیان لەسەر نییە (لە کەموکوڕیی پاداشت و تەنگانەی قیامەت)، خەم و پەژارەش ڕوویان تێناکات.

کۆمەڵە ئایەتێك هەن بەخشین پەیوەست دەکەن بە کامەرانی مرۆڤەوە لە دونیا و دواڕۆژدا. توێژینەوەیەکیش کە بەم دواییانە ئەنجامدرا و گۆڤاری (علوم) بڵاویکردەوە جەخت لەم ڕاستییە قورئانیە دەکاتەوە!! لە هەواڵێکی زانستی سەر پێگەی ئەلیکترۆنی (BBC) دا هاتووە کە توێژەران پەیوەندیان ئاشکراکرد لەنێوان بەخشین و کامەرانیدا. پێم خۆشبوو وشە بەوشەی دەقەکەتان لە پێگەکەوە بۆ بگوێزمەوە، دواتر لەسەر هەر بەشێکی دەدوێین و بەراوردی دەکەین بە ئایەتێك یان فەرموودەیەکی پیرۆز.

"توێژەرانی کەنەدی دەڵێن کۆکردنەوەی بڕی زۆری سامان کامەرانی بۆ مرۆڤ ناهێنێت، بەڵکو ئەوەی هەستی کامەرانی دەبەخشێت بەخشینی سامانە بەوانی تر". تیمێك لە توێژەران لە زانکۆی "بریتیش کۆلۆمبیا" دەڵێن بەخشینی هەر بڕێك بەوانی تر، ئەگەر تەنها پێنج دۆلاریش بێت، کامەرانی بۆ دەروونی مرۆڤ دەستەبەردەکات".

ئەوان جەخت دەکەنەوە کە بەخشین پێویستە ئەگەرچی بە بڕێکی کەمیش بێت، ئایا ئەمە هەر ئەوە نییە کە پێغەمبەری خۆشەویست (ﷺ) پێداگری لەسەر دەکات کاتێك دەفەرموێت: ﴿خۆتان لە ئاگری دۆزەخ بپارێزن، ئەگەر بە کەرتە خورمایەکیش بێت﴾ ئایا هەر ئەوە نییە قورئانی پیرۆزیش جەختی لێدەکاتەوە کاتێك دەفەرموێت: ﴿لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِۦ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُۥ فَلْيُنفِقْ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٱللَّهُ ۚ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَا ۚ سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ الطلاق/٧، واتە: جا ئەوەی دەوڵەمەندە با

بـەگوێرەی دەوڵەمەندیەکـەی بەخشـندە بێت، ئـەوەش کـە کەمدەسـت و هەژارە، با لەوە ببەخشێت کە خوا پێیبەخشیوە، چونکە خـوا بـەگوێرەی دارایی هەرکەسێك داوای بەخشین دەکات، دڵنیاش بن کە خوا دوای تەنگانە هەرزانی دەهێنێت، دوای ناخۆشی خۆشی دەهێنێت.

لەو توێژینەوەیەدا کە گۆڤاری زانست (العلـوم) بڵاویکـردەوە هـاتووە: ئەو فەرمانبەرانەی بەشێك لەو پاداشتی هاندان (حوافز)ەی بەدەستی دێـنن دەیبەخشن، کامەرانترن لەوانەی ئەو کارە ناکەن. سەرەتا توێژەران لەسەر (٦٣٠) کەس تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا، داوایان لێکرا بڕ و ڕادەی کامـەرانی خۆیـان مەزەنـدە بکـەن، لەگـەڵ داهـاتی سـاڵانە و درێـژەی وردەکـاری بوارەکـانی بەخشـینیان لـەماوەی مانگێکـدا، هاوکـات لەگـەڵ دانـی پـارەی پسولەکان و ئەوەی بۆ خۆیـان و ئـەوانی تـری دەکـڕن. خانمـە پرۆفیسـۆر "ئەلیزابیس دان" کە سەرۆکایەتی تیمەکەی دەکرد، وتـی: "ویسـتمان ئـەو بیردۆزەمـان تـاقی بکەینـەوە کـە چـۆنیەتی بەخشـینی سـامان لەلایـەن خەڵکەوە بەلایەنی کەمەوە وەك دەستخستنی ئەو پـارە و سـامانە بایـەخی هەیە". پاشـان وتـی: "بـەبێ لەبەرچاوگرتنی قـەبارەی ئـەو داهاتـەی تـاك بەدەسـتیدێنێت، بـەڵام ئەوانـەی سـامانی خۆیـان بـەوانی تـر دەبەخشـی، کامەرانتر و ئاسودەتر بوون لەوانەی زیاتر بۆ خۆیانیان خەرج دەکرد".

خۆشەویستانم! ئەوە ئاکامی توێژینەوەکانە، ئەمەش ئـەو ئایەتەیە کـە تیایـدا خـوای پـەروەردگار هـەواڵمان پێـدەدا کاتێـك بەخشـین (إنفـاق)ی بەستووەتەوە بە ڕزگاربوون لە ترس و خەم و پەژارە (واتـە بەدەسـتهێنانی کامـــەرانی): ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾

البقرة/٢٧٤، واته: ئەوانەی ماڵ و سامانیان دەبەخشن، بە شەو و بە ڕۆژ، بە نهێنی و بە ئاشکرا، ئا ئەوانە پاداشتیان لای پەروەردگاریانە، ترس و بیمیان لەسەر نییە و خەفەتبار نابن (لە ڕۆژی قیامەت و لێپرسینەوەدا).

یان پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ هَلۡ جَزَآءُ ٱلۡإِحۡسَٰنِ إِلَّا ٱلۡإِحۡسَٰنُ ﴾ الرحمن/٦٠، واته: مەگەر پاداشتی چاکە تەنها چاکە نییە؟!

لەدوای ئەوە تیمەکە هەستا بە هەڵسەنگاندنی ڕادەی کامەرانی (١٦) لە کرێکارانی یەکێك لە دامەزراوەکانی (بوستن) پێش و پاش وەرگرتنی بڕی پاداشتی هاندان لە کۆی قازانج، کە لەنێوان (٣ هەزار دۆلار بۆ ٨ دۆلار)دا بوو... لە ئەنجامەکانەوە دەرکەوت بڕی پاداشتەکان گرنگ نین، بەڵکو شێوەی بەخشینیان گرنگە... ئەو کەسانەی بڕێکی زۆریان بەوانی تر بەخشی وتیان ئەوانە پتر سوودیان لێوەرگرتووە لەو کەسانەی بۆ پێداویستیەکانی خۆیانیان خەرج کرد.

ئەم ئەنجامە وامان لێدەکات بڕوامان هەبێت کاتێك مرۆڤ ماڵ و سامانی دەبەخشێت زیان ناکات و ماڵ و سامانەکەی کەم ناکات، بەڵکو زیادی دەکات! هەر ئەوەیە پێغەمبەری ڕەحمەت (ﷺ) جەختی لەسەر دەکاتەوە کاتێك دەفەرموێت: ﴿پارە و سامان بە بەخشین کەم ناکات﴾، واتە تۆ هەرچەند لە سامانی خۆت ببەخشیت ئەو سامانە کەم ناکات بەڵکو زیاد دەکات، چونکە ئەو بەخشینە هەستکردن بە کامەرانیت پێدەدات و ئەوەش واتلێدەکات دروست بیر بکەیتەوە لە چۆنیەتی دەستکەوتنی پارە و سامان!

لەبەرئەوە خوای گەورە پەیمانی داوە ئەو سامانەت بۆ دوو هێند بکات کە دەیبەخشیت، وەك دەفەرموێت: ﴿مَّن ذَا ٱلَّذِي يُقۡرِضُ ٱللَّهَ قَرۡضًا حَسَنٗا

﴿ فَيُضَٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضۡعَافٗا كَثِيرَةٗۚ وَٱللَّهُ يَقۡبِضُ وَيَبۡصُۜطُ وَإِلَيۡهِ تُرۡجَعُونَ ﴾

البقرة/٢٤٥، واته: كێیه ئەو كەسەی قەرز دەدات بە خوای پەروەردگار بە قەرزێكی چاك، خوایش بەو هۆیەوە بۆی چەند بەرامبەر دەكات و پاداشتی بێسنووری پێدەبەخشێت، خوایش ڕزق و ڕۆزیی و دەرامەت دەگرێتەوە و فراوانی دەكات (بە حیكمەت و ویستی خۆی) هەر بۆ لای ئەو زاتەش دەگەڕێنەوە.

ڕەنگە دەربارەی دەوڵەمەندترین پیاوی جیهان خوێندبێتمانەوە "بیل گیتس" كاتێك بڕیاریدا بەشێكی گەورەی سامانەكەی ببەخشێت كە بە دەیان ملیار دۆلار مەزەندە دەكرا، ئەوەش لەبەرئەوەی هەستی كرد پێویستە ئەو كارە بكات بۆئەوەی كامەرانی بەدەست بێنێت!!

لە تاقیكردنەوەیەكی تردا توێژەران بڕی (٥ دۆلار) یان (٢٠ دۆلار)یان دەدا بە هەر تاكێكی كۆمەڵەیەك كە لە (٤٦ كەس) پێكهاتبوو و داویان لێكردن تا كاتژمێر پێنجی ئێوارەی ئەو ڕۆژە خەرجی بكەن، داوا لە نیوەی بەشداربوان كرا بۆ خۆیانی خەرج بكەن و لەوانی تر داواكرا بە جگە لەخۆیانی ببەخشن.

ئەوانەی پارەكانیان بەخشی وتیان لە كۆتایی ڕۆژەكەدا هەستیان بە كامەرانی پتر كردووە لەوانەی پارەكانیان بۆ خۆیان خەرج كردووە، بەبێ ڕەچاوكردنی بەهای ئەو بڕەی پێیان درا. "دان" دەڵێت: "ئەم لێكۆڵینەوەیە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی چۆنیەتی بەخشینی پارە و سامان لەلایەن خەڵكەوە بەهەمان بڕی چەند بەدەستدێنن گرنگ و بایەخدارە".

خوای پەروەردگار زەكاتی لەسەر فەرزكردووین، چونكە كامەرانی بۆ ئێمە دەوێت، بەڵكو نەهیكردووە لە زەخیرەكردنی سامان و نەبەخشینی لە دەرگاكانی خێر و چاكە و زانستدا. خۆشەویستانم! ڕەنگە باشترین

جۆرەكـانی بەخشـین لـەم سـەردەمەدا ئـەوە بێـت كـە زانسـتی بەسـوود ببەخشین بۆ ڕاستكردنەوەی دیدی ڕۆژئاوا بەرامبەر ئیسلام.

لەگەڵمـدا تەماشـای ئـەم ئایەتانـە بكـەن: ﴿ قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴾سبأ/٣٩، واتـە: (ئـەی پێغەمبـەر (ﷺ) پێیـان) بڵـێ: بەڕاستی پەروەردگارم ڕزق و ڕۆزیی دەبەخشێت بە هەر كەس لە بەندەكانی یان لێی دەگرێتەوە، ئێوەش هەر شتێك دەبەخشن ئـەو زاتـە جێی پـڕ دەكاتـەوە (هەندێك جار هەر لە دونیادا، پاداشتی قیامەتیش با بوەستێ)، چونكە ئـەو خوایە چاكترین ڕزق و ڕۆزیی بەخشە.

چارەسەر بە بەزەیی

لە سەرەتای ساڵی (٢٠٠٨)دا توێژەران تەکنیکی ڕووپێویان بەکارهێناوە بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆ لێکۆڵینـەوە لـە کاریگـەری میهرەبانی و ڕەحمەت لەسەر کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ و کاری مێشك. ئـەم ئامێرە چالاکی گـەورەی ئاشـکرا کـرد کـە لـە بەشـی پێشـەوەی مێشـکدا ڕوودەدات و ڕۆڵێکـی بنـەڕەتی دەبینێـت لـە سـۆز (عاتیفـە)ی مرۆڤـدا. لـە ئاکامی کارەکەدا چەند ئـەنجامێکیان بەدەستهێنا، ئێمـە لەچەند خاڵێکدا پوختی دەکەینەوە تاکو دڵنیایانـە دەرکی ئـەو ڕاستییە بکـەین کـە ئاینـە ڕاست و دروستەکەمان پێشتر بەم ئاکامانە فەرمانی پێکردووین، لەڕاسـتیدا ئەو ئاکامانە بەشێکن لە بیروباوەڕمان.

١. ئەگەر ویستت کامەران بیت، هێندەت لەسەرە خۆزگەی کامەرانی بۆ ئەوانی تر بخوازی.

زانایـانی ئـــەمڕۆ جـــەخت لـــەم ڕێســـایە دەکەنـــەوە، لـــە ئاکـــامی توێژینەوەکانیانـــەوە بۆیـــان دەرکـــەوتووە کـــە کامـــەرانی تـــەنها بـــە دەستەبەرکردنی ئارەزووەکـانی خـودی مـرۆڤ بـەدی نایـەت، ئـەو کەسـەی خەڵکی تر (ئەوانی تر) کامەران دەکات کامەرانتر دەبێت لەوەی تەنها بایەخ بە خۆی دەدات.

توێـژەران لـەپێناو کامەرانیـەکی زیـاتردا جـەخت لـە ڕێسـایەکی زێـڕین دەکەنەوە، ئەویش ئەوەیە: "حەزت بە خێر و چاکە بێت بـۆ ئـەوانی تـر!" دوای پرسیارکردن لە خەڵك بینیویانە ئەو مرۆڤەی خۆزگەی خێر و چاکە بۆ

جگە لەخۆی دەخوازێت کامەرانترە لەوانەی خۆزگەی نەمانی نیعمەتی ئەوانی تر دەخوازن.

ڕەنگە سەرسام نەبین کاتێك دەزانین پێغەمبەر (ﷺ) بەر لە چەند سەدەیەك بانگەشەی ئەوەی کردووە، بەڵکو وایداناوە باوەڕی باوەڕدار کامڵ نابێت بە دەستبەرکردنی ئەو ڕێسایە نەبێت، کاتێك فەرموویەتی: ﴿باوەڕی تەواو نابێت هەر کەس ئەوەی بۆ خۆی پێیخۆشە بۆ براکەشی پێی خۆش نەبێت﴾. پاکو بێگەردی بۆ خوا! ئەو ڕێسایەی زانایان پێیگەیشتون و نەیانتوانیوە جێبەجێی بکەن بەشێکە لە باوەڕی ئێمە، ئایا ئێمە لەپێشتر نین بۆ جێبەجێکردنی ئەم ڕێسا نەبەویە؟!

٢. بەزەیی سیستمی کاری مێشك چالاك دەکات.

ئەو زانایانەی گرنگیان بەم توێژینەوەیە دا جەختیان لەوە کردەوە کە ممارەسەی وەرزشی "بەزەیی" سوودی بۆ مێشك هەیە و خانەکانی چالاك دەکات، بەڵکو گۆڕان لە ژمارەی خانەکان و شێوەی مێشك و ئەو کردارانەی تێیدا ڕوودەدەن دروستدەکات، هەر ئەوەش یارمەتی شیفای زۆر لە نەخۆشییەکان دەدات، تەنها بەوەی فێر ببیت چۆن سۆز و میهرەبانیت بەرامبەر بەوانی تر هەبێت؟!

سەر لەنوێ دەڵێم پاکوبێگەردی بۆ خوا!! ئایا دروست هەرئەوە نییە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانمان پێدەدا کاتێك دەفەرموێت: ﴿ئەوەی بەزەیی و سۆزی بەرامبەر خەڵك نەبێت، بەزەیش بەرامبەر ئەو بوونی نابێت﴾؟! بەو ئەندازەیەی بەزەیت بەوانی تردا دێتەوە و هاوسۆزیانی و لێیان دەبووریت، خوا ڕەحمت پێدەکات و نەخۆشییەکان و خراپەت لێ دووردەخاتەوە!

٣. بزانە "بەزەیی" سوودمەندە بۆ بەهێزکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و واتلێدەکات پتر گونجاو بیت لەگەڵ ئەوانی تر.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە لەم دواییانەدا ئەنجامدراوە جەختی کردەوە کە "بەزەیی" کۆئەندامی دەماری مرۆڤ بەهێز دەکات. بینراوە مرۆڤی بەبەزەیی کۆئەندامی بەرگری بەهێزە و بەرهەڵستی بەرزی دژ بە نەخۆشییەکان هەیە. لەڕێی ئەنجامدانی تاقیکردنەوە لەسەر ژمارەیەکی زۆری خۆبەخش دەرکەوت مرۆڤی بەبەزەیی کە حەزی بە خێر و چاکەیە بۆ جگە لە خۆی و هاوسۆزە لەگەڵیان، ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشی کەمترە لەوانی تر.

زانایان ئەم ئاکامەیان پەیوەستکردووە بە چەند توێژینەوەیەکی ترەوە کە جەخت لەسەر وابەستەیی کامەرانی و تەمەن درێژی دەکەنەوە لەگەڵ بەزەییدا، مرۆڤی کامەرانتر ئەوەیە کە زیاتر بەبەزەییە بەرامبەر ئەوانی دی، هەر ئەم کەسە دوورترە لەنەخۆشییەکان، بەتایبەت نەخۆشییەکانی دڵ، چونکە ئەو بەزەییە واتلێدەکات نزیکتر بیت لە کۆمەڵگاکەت و پەیوەستی و گونجاویت لەگەڵیاندا زیاتر بێت، ئەوەش کاردانەوەی هەیە لەسەر کاری دڵ.

لێرەدا سەرلەنوێ دەڵێین: ئایا هەر ئەوە نییە کە پێغەمبەری ڕەحمەت (ﷺ) بانگی بۆ دەکات کاتێک دەفەرموێت: ﴿بەزەیتان بەرامبەر بەوانە هەبێت کە لەسەر زەوین، ئەو زاتەی لە ئاسمانە سۆز و بەزەیی بەرامبەرتان دەبێت﴾.

٤. مومارەسەکردنی "بەزەیی" خەمۆکی چارەسەر دەکات.

لەم توێژینەوەیەدا توێژەران ئاشکرایان کرد کە خەڵکە بەبەزەییەکان دوورترن لە خەمۆکی و تێکشکان و بێئومێدی. لێرەدا لە بایەخی ئەو وتەیەی پەروەردگار تێدەگەین کە دەربارەی قورئان دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ۝٥٧ قُلۡ بِفَضۡلِ ٱللَّهِ وَبِرَحۡمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلۡيَفۡرَحُواْ هُوَ خَيۡرٞ مِّمَّا يَجۡمَعُونَ﴾ یونس/٥٧-٥٨، واتە: ئەی خەڵکینە! بەڕاستی ئێوە ئامۆژگارییەکی گەورە و گرنگتان لەلایەن پەروەردگارتانەوە بۆ هاتووە (کە قورئانە) شیفا و چارەسەریشە بۆ نەخۆشی دڵ و دەروونەکان و ڕێنیشاندەر و ڕەحمەتیشە بۆ باوەڕداران... (ئەی محمد (ﷺ) بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

تەماشا بکەن چۆن وشەی (رحمة) لە ئایەتەکەدا دووجار دووبارەبووەتەوە، بۆئەوەی دڵنیامان بکاتەوە ئەو کەسەی بە شیفای قورئان ڕازی دەبێت ئەودەمە بەزەیی خوا هۆکاری کامەرانی و شادییەتی، لەدوای ئەوە هەرگیز خەمبار نابێت.

٥. زانایانی ڕۆژئاوا: دەبێت منداڵەکانمان فێری بەزەیی بکەین.

لەدوای ئەو تاقیکردنەوانەوە توێژەران بانگەواز دەکەن بۆئەوەی منداڵ فێری میهرەبانی و سۆز و بەزەیی بکەین، وتویانە ئەم شتانە ئاسانە فێر بکرێن و سوودگەلی گەورە بە کۆمەڵگا دەگەیەنن. توێژەران دەڵێن: فێرکردنی بەزەیی بە منداڵان بەشێوەیەکی گەورە بەشداری دەکات لە

کەمکردنەوەی تاوان و کەتن و هەستی دوژمنایەتی کە بووەتە نەخۆشییەکی بێچارە. پوختەی ئەم توێژینەوەیە (وەك "دیفیدسۆن" توێژەر لە زانکۆی Wisconsin-Madison دەڵێت): "ئەم هۆکارە (واتە فێربوونی بەزەیی) زۆر گرنگە بۆ چارەسەری منالآن، بەتایبەت ئەوانەی لەسەر دەروازەی لادانن".

سەرلەنوێ دووپاتی دەکەینەوە ئایا پێغەمبەرەکەمان (ﷺ) ئەم بەزەییەی بە تەواوترین شێوە جێبەجێ نەکردووە؟ پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) نایابترین نموونەی لەسەر بەزەیی پێشکەش کردووین، لە فەتحی مەککەدا لە بێباوەڕانی قورەیش خۆشبوو، ئەوانەی خراپترین خراپەیان لەگەڵ کردبوو. هەروەها نایابترین نموونەی بەزەیی پێشکەش کردووین لە بەزەیی منالآن و باش پەروەردەکردنیان... "ئەنەسی کوڕی مالیك" دەیگێڕێتەوە لەماوەی ئەو دە ساڵەی خزمەتی پێغەمبەری (ﷺ) کردووە، بەرامبەر کارێك کە کردوویەتی پێینەوتووە بۆ ئەوەت کردووە، یان شتێك کە نەیکردووە نەیفەرمووە بۆچی ئەوەی نەکردووە... ئایا لەدوای ئەم بەزەییەوە بەزەییەکی تر هەیە؟!!

زانایان جەخت دەکەنەوە و دەڵێن: پێویستە مرۆڤ هەر لە منالّیەوە فێری بەزەیی ببێت بۆئەوەی لە خراپەی لادانەکان بیپارێزێت و دواتر بەشداری بکات لە بونیاتی کەسێتییەکی هاوسەنگتر، ئەوەیە دوای ناڕەحەتی و تاقیکردنەوەی درێژ پێیگەیشتوون، بەڵام ئیسلام ناڕەحەتی و ڕەنج و شەکەتی توێژینەوەی بۆ گەڕاندوینەتەوە و زانیارییەکەی بەئامادەکراوی پێداوین، بەداخەوە کەسانێك دەبینین نکوڵی دەکەن و خۆبەگەورە دەزانن و دژایەتی دەکەن!!

لِلْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٦٠﴾ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾الزمر/٥٣-٦١، واتە: واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان) بڵێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەکانم! ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن هەمیشە و بەردەوام دڵتان لای خوا بێت و بگەڕێنەوە بۆ لای پەروەردگارتان و تەسلیمی ئەو بن، پێش ئەوەی سزای خوا یەخەتان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات. بەردەوام شوێنی چاکترینی ئەو فەرمانانە بکەون کە لەلایەن خواوە بۆتان ڕەوانەکراوە، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەخەتان پێبگرێت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن. نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنمایی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکەکاراندا دەبووم! ! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێت بڵێت: خۆزگە بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە چاکەکاران بم. نەخێر وانییە، مۆڵەت بەسەرچوو، چونکە بەڕاستی کاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆهات، کەچی تۆ ئەو کاتە بڕوات پێنەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتت هەڵدەبڕی لەئاستیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکاندا بوویت. جا ڕۆژی قیامەت

دەبینیـت، ئەوانـەی درۆیـان بـەناوی خـواوە دەكـرد ڕووخسـاریان ڕەش و تاریكە، مەگەر شـوێن و جێگـا بـۆ ئـەو خۆبـەزلزان و لوتبەرزانـە لـە ئـاگری دۆزەخـدا نییـە؟! خـوای گـەورە ئەوانـە ڕزگـار دەكـات كـە دینـداری و پارێزكاریان دەكرد، بەهۆی سەركەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیـادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشییەكیان توش نایەت و دلگرانیش نابن.

بۆ تەنها ساتێك بیربكەنەوە و لـەخۆتان بپرسـن: ئایا دەكرێـت مرۆڤێـك نموونەی ئەم وتانە بلێت؟!

بەزەیی یەکەمین سیفەتی خوایە لە کتێبەکەیدا:

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە تێبگەین بۆچی خوای گەورە یەکەمین سیفەتی خۆی لە کتێبەکەیدا بە دوو ناو دەستپێدەکات ئەوانیش "الرّحمنِ الرّحیم"، تەنانەت قورئان ناخوێنین و ڕکاتێك نوێژ ناکەین ئەگەر بەم ئایەتە مەزنە دەستپێنەکەین، هیچ ناخۆین و ناخۆینەوە هیچ کارێك ناکەین بە (بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ) دەست پێنەکەین.

با شەو و ڕۆژ ڕەحمەت لە زەینماندا بێت، ئیدی دەبێتە بەشێك لە ژیانمان. ئەمڕۆ لە ڕۆژئاوادا ئەو حاڵەتە زۆر کەمە تەنانەت گەیشتونەتە ئەو ڕایەی فێربوونی بەزەیی بۆ چارەسەری کێشەکانیان زۆر گرنگە.

ناوی "الرّحمن" لە قورئاندا (٥٧)جار دووپات بووەتەوە و ناوی "الرّحیم" (١١٤) جار، واتە دووهێند. وەسفی (رحیم) یەك جار وەك سیفەتی باشترین بەدیهێنراو (پەیامبەری خوا (ﷺ)) هاتووە لە وتەی پەروەردگاردا کە دەفەرموێت: ﴿لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ التوبة/١٢٨، واتە: (ئەی خەڵکینە) سوێند بەخوا بێگومان پێغەمبەرێکتان بۆ ڕەوانەکراوە کە هەر یەکێکە لەخۆتان، توشبوونتان بە بەڵا و ناخۆشی بەلایەوە زۆر سەختە، زۆر بە تەنگیشتانەوەیە و پەرۆشە لەسەرتان، زۆر دڵسۆزی باوەڕدارانە و میهرەبان و دلۆڤانە بۆیان.

سیفەتی میهرەبانی (الرّحمة) لەقورئاندا لەپتر لە (١٠٠) ئایەتدا هاتووە، لەبەرئەوەی خوای گەورە فێری میهرەبانی و بەزەییمان بکات و بەم ڕێنماییە نایابانە کار لە دەروونەکانمان بکات.

مێژوونووسان دەڵێن: مێژوو فەتحکارێکی بەخۆیەوە نەبینیوە بەسۆز و میهرەبانتر لە موسڵمانان!

لە مامەڵە و ڕەوشت و فتوحاتەکانیان و سۆزیان بە ئاژەڵان و لە هەموو جوڵە و کارێکیاندا بەزەیی و میهرەبانی دەدرەوشێتەوە، هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ڕێنوێنیە بەهێزەکانی قورئان. ئەم ڕێنماییانەیە کە ئەمڕۆ ڕۆژئاوا بانگەوازی بۆ دەکات!!

بە هەر بێباوەڕێك بە کتێبی خودا دەڵێین:

ئێوە مەسەلەکانی ڕەوشت و یاسادانان بۆ پسپۆڕان دادەنێن، ئەوەتا پسپۆڕان دەگەڕێنەوە بۆ بنەما قورئانیەکان، ئیدی بۆچی دوژمنایەتی ئەم بنەمایانە دەکەن؟ لەگەڵمدا تەماشای ئەم بانگە ئیلاهیە لێوان لە سۆز و میهرەبانیە بکەن و هەڵبژێرن خۆتان لە کوێ دادەنێن، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ يَـٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ وَٱتَّبِعُوٓا۟ أَحْسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ ﴿٥٥﴾ أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَـٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِى جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّـٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى لَكُنتُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِى كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدْ جَآءَتْكَ ءَايَـٰتِى فَكَذَّبْتَ بِهَا وَٱسْتَكْبَرْتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلْكَـٰفِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُوا۟ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ ۚ أَلَيْسَ فِى جَهَنَّمَ مَثْوًى

هێزی کاریگەریی لەسەر ئەوانی تر

کێ لە ئێمە کە لەگەڵ ئەوانی دی مامەڵە دەکات حەز ناکات و خۆزگە ناخوازێت شوێنەواری باش لە دەروونیاندا بەجێ بهێڵێت؟ کێ لە ئێمە ناخوازێت متمانەی دەوروبەری بەدەست بهێنێت و تێڕوانینێکی ئیجابی دەربارەی کەسێتیی بدات؟ ئاخۆ ڕێگای دەستەبەرکردنی ئەو کارە چییە؟

چەند تەکنیکێك هەن دەکرێت مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا و لەمیانەی مامەڵەکردنی لەگەڵ کۆمەڵگای دەوروبەریدا بەکاریان بهێنێت، دواتر ئیجابیانە کاریگەری لەسەریان دەبێت و متمانە و خۆشەویستیان بەدەست دێنێت. ئەم تەکنیکانە نووسەری ئەمریکی بەناوبانگ "دیل کارینگی" باسی لێوە کردوون. ئەم شێوازانەی لەدوای گەلە تاقیکردنەوەیەك باسکردووە کە پتر لە (٣٠ ساڵ)ی خایاندووە.

ئەوەی سەرنجی ڕاکێشام ئەوە بوو هەر هەمان ئەو خاڵانەی نووسەری ئەمریکی "دیل کارینگی" باسی دەکات دروست هەر ئەوانەن کە قورئانی پیرۆز باسیان دەکات!! "دیل کارینگی" لە کتێبەکەیدا "چۆن هاوڕێیان بەدەست دێنیت و کار لە خەڵك دەکەیت؟" باس لەم شێوازانە دەکات:

شێوازی یەکەم: دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ

باشترین ڕێگای بەدەستهێنانی ئەوانی تر و کارلێکردنیان ئەوەیە لە مشتومڕ دووربکەویتەوە! هێندەی دەکرێت هەوڵی پوخت کردنەوەی وتە

بدەیت، چونکە مشتومڕ متمانەی ئەوانی تر بە تۆ کەم دەکاتەوە، لەدوای ئەوە هێزی کاریگەریت لەسەریان لاواز دەبێت.

قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم شێوازەی باسکردووە لە وتەی پەروەردگاردا کە دەفەرموێت: ﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ ﴾النحل/١٢٥، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) ئەی باوەڕداران) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامە و ڕێبازی پەروەردگارت بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ (بۆ هەندێکی تر) و گفتوگۆ و وتووێژ بەجوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تر)، چونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایە کە کێ گومڕایە، هەروەها هەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

لێرەدا دەبینین قورئان بە ڕەهایی نەهی لە مشتومڕ لێنەکردووین، بەڵکو فەرمانی گفتوگۆی باشی پێداوین، چونکە لەڕووی زانستییەوە دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ و گفتوگۆ کارێکی ئەستەمە. کەسانێك هەن گفتوگۆیان لەگەڵ نەکرێت متمانەیان بەدەست ناهێنرێت.

لێرەدا سەرم سوڕدەمێنێت لەو کەسانەی گومان لە پەیامی محمد (ﷺ) دەکەن، ئەگەر قسەکانیان لەسەر پەیامبەری میهرەبانیش دروست بێت ئیدی بۆچی فەرمانی بە گفتوگۆ پێکردووین بە باشترین شێوە؟ بۆچی فەرمانی بە گفتوگۆ و وتووێژ بەجوانترین شێوەی پێداوین؟ تاکە ڕاڤەیەك بۆ بوونی ئەم ڕێنماییانە لە قورئاندا ئەوەیە کە کتێبی خوای میهرەبانە.

شێوازی دووەم: دوورکەوتنەوە لە توڕەیی و هەڵچوون

"دیل کارینگی" دەڵێت: پێویستە شێوازت لە چارەسەری کێشەکاندا لەسەر بنەمای میهرەبانی و نەرمونیانی و حیکمەت بێت، هەوڵبدە لە هەڵچوون و توڕەبوون و ڕاڕایی دووربکەویتەوە، چونکە هەڵچوون شوێنەواری سەلبی لەلای ئەوانی تر جێدێڵێت و بیرۆکەیەکی هەڵە دەربارەی کەسێتیت وەردەگرن.

لێرەدا سەرلەنوێ ئامۆژگاری پێغەمبەر (ﷺ) دێنینەوە یاد بۆ ئەو دەشتەکیەی چەند جارێك دووپاتی کردەوە: "توڕەمەبە... توڕەمەبە... توڕەمەبە...". هەروەها وتەی پەروەردگار کە دەفەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾آل عمران/١٣٤، واتە: ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت.

پاکوبێگەردی بۆ خوای گەورە: لەگەڵمدا تەماشای شێوازی قورئان بکەن لە پەروەردەکردنی کەسێتی باوەڕداردا، خۆشبوون لە خەڵك، خوارنەوەی ڕق و پەلەنەکردن و هەڵنەچوون، هەموو ئەوانە کاریگەری ئیجابی دەدەن و تێڕوانینێکی باش و دروست لە دڵ و ئەقڵەکانی دەوروبەرتدا جێدێڵن!

شێوازی سێیەم: وشەی جوان کاریگەری زیاترە

لە گرنگترین ئەو شێوازانەی زانایـانی دەروونناس ئامۆژگاری پێدەکـەن بۆ دروستکردنی کاریگەری لەسەر ئەوانی تر، وشەی جوانە (الكلمة الطيبة). ئەگەر مرۆڤێك لەبەردەمتدا هەڵەی کرد پێویست ناکات پێـی بڵێیـت هەڵـەت کردووە، بـەڵکو ناڕاستـەوخۆ ئامۆژگـاری بکـە، بـەجۆرێك کـە وشـە بـاش و جوانەکان هەڵبژێریت لە دەربڕینـی ڕا و بۆچـوونت بەرامبـەری، ئـەم ڕێگایـە شوێنەوارێکی نایاب لە دەروونی کەسانی دەوروبەرتدا جێدێڵێت.

لێرەدا دەگەڕێینەوە بۆ کتێبی خوا کاتێك دەفـەرموێت: ﴿وَقُولُوا۟ لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾البقرة/٨٣، واتە: گوفتاری چاك و جوان ڕوو بەخەڵکی بڵێن.

پـەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾ إبراهيم/٢٤-٢٥، واتـە: ئایا نـەتانبینیوە و نـەتانزانیوە چـۆن خـوا نموونـە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك. کە وەك درەختی چاك و بەردار وایـە، ڕەگـی بـە تونـدی داکوتـاوە لـە زەویـدا، لـق و پۆپەکانیشـی بـە ئاسمانـدا بڵاوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو کات و دەمێك بەروبوومی (پاك و جوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ویستی پـەروەردگاری، جا خـوای پـەروەردگار ئەم نموونانە بۆ خەڵکی دەهێنێتەوە، بەڵکو یاداوەری وەربگرن.

لەبەرئەوە خوێنەری بـەڕێز! هەوڵبـدە باشـترین وشـەکان بەکاربێنـە بـۆ وتوێژ لەگەڵ ئەوانی تر، گـوێگرێکی باشبە بۆیـان. زۆر قسـە مەکـە، بـەڵکو هەوڵبدە گوێبگرە، چونکە ئەوە هەڵەکانت کـەم دەکاتـەوە و بـە دیمـەنێکی

جوان لەبەردەم ئەوانی تردا پێشانت دەدا. مـرۆڤ کەسـێکی خـۆش دەوێـت گوێی بۆ بگرێت.

پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَـٰلَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾الأحزاب/٧٠-٧١، واتـە: ئەی ئەو کەسانەی باوەڕتان هێناوە لەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەمیشە قسەی بەجێ و بەسوود بکەن. ئەوسا ئیتر کردەوەکانتان چاك و بەجێ و پەسەند دەکات، لـە گوناهەکانیشـتان خـۆش دەبێـت، جـا ئـەوەی فەرمانبـەرداری خـوا و پێغەمبەرەکـەی بێـت، ئـەوە بەڕاســـتی ســـەرکەوتن و ســـەرفرازییەکی بێئەنـــدازە و بێســـنووری بەدەستهێناوە.

ئەم ئایەتانە جـەخت دەکەنـەوە دەبێـت بـاوەڕدار وتـەکانی لـە شـوێنی گونجاودا دابنێت، ئەگەر وایکرد خوای گەورە کارەکـانی بـۆ بـاش دەکـات و ئەم شێوازە هۆیەك دەبێت بۆ سەرکەوتن لە دونیا و دواڕۆژیدا.

شێوازی چوارەم: دەست بە هەڵەکەتەوە مەگرە

زانایانی دەروونناس و لەوانیش "دیل کارینگی" جـەخت دەکەنـەوە کـە داننان بە هەڵەدا فەزیلەیە و لەچاوی خەڵکدا بـەرزت دەکاتـەوە. هەوڵمـەدە ڕاسـتی ڕایەکـەت بســەلمێنیت لەکاتێکـدا دەزانیـت لـە هەڵـەدایت، بـەڵکو هەوڵبدە لە وتووێژدا نەرمونیان بیت و دان بە هەڵەتدا بنێیت. ئـەم شـێوازە تێڕوانینێك بەوانی تر دەدات کە تۆ ڕاستگۆیت و ئەوەش متمانەیان بە تـۆ و کاریگەریت لەسەریان پتر دەکات.

پێغەمبـەر (ﷺ) ئـەم شـێوازەی باسـكردووە بـە وتـەی: ﴿هـەموو ئادەمیزادێـك هەڵـە دەكـات، باشـترین هەڵـەكارانیش تەوبـەكارانن﴾ واتـە باشترین كارێك پێی هەڵدەستیت ئەوەیە لەبـەردەم پـەروەردگاردا دان بـە هەڵەكانتدا بنێیت، تەوبە بكەیت و بۆ لای خوا بگەڕێیتەوە، هـەروەها داوای لێبوردن لەو كەسانە بكەیت كە هەڵە و خراپەت لەگەڵ كردوون.

شـێوازی پێنجـەم: ڕاسـتگۆیی كـورتترین ڕێگـای بەدەستهێنانی متمانەی ئەوانی تره

ئێمە ئـەمڕۆ دونیـای ڕۆژئـاوا دەبیـنین بـە ڕاستگۆیی لـە مامەڵـەدا جیـا دەكرێنـەوە، لەبەرئـەوە نـا كـە ئاینەكـەیان فـەرمانیان پـێ دەكـات، لـە زۆربەیاندا ئایین نییە، بەڵكو لەبەرئەوەی ئاشكرایان كردووە كـە ڕاسـتگۆیی بنەمای سەركەوتنە لە ژیاندا.

زانایانی دەروونناس جەخت دەكەنەوە ڕێگای كورت بـۆ بەدەسـتهێنانی خـەڵكانی تـر و كاریگـەری لەسـەریان بریتیـە لـە ڕاسـتگۆیی لـە گوفتـار و كرداردا.

لێرەدا وتەی پەروەردگار دێنینـەوە یـاد كـە دەفـەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ﴿٢﴾ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ﴾الصـف/٢-٣، واتـە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، بۆچـی شتێك دەڵێن و ئەنجامی نادەن؟ بۆچی گوفتارتان دژی كردارتانە؟! خەشم و ڕقێكی گەورەیە لای خوا ئەوەی كە دەیڵێن و نایكەن.

هــەروەها دەفــەرموێت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَكُونُوا۟ مَعَ ٱلصَّـٰدِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتــە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە لـەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەوڵبدەن هەمیشە لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ئایـەتێکی گـەورە هەیـە هێزێکـی سـەیرم تێـدا بینیـوە بـۆ چارەسـەری دیاردەی درۆکردن کە ئەمڕۆ بەخێرایی ڕووناکی بڵاوبووەتەوە!!

ئەم ئایەتە لەگـەڵمان دەدوێـت و پێمـان دەفـەرموێت: ﴿فَلَوْ صَدَقُوا۟ ٱللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ﴾محمد/٢١، واتە: ئەگەر لەگـەڵ خـوادا ڕاسـت بوونایـە، ئـەوە چاکتر بوو بۆیان.

ئەگـەر هـەموو مرۆڤێـك ئـەم وشـە ئیلاهیانـە لەبـەر بکـات و لـە سـاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستێکدا کـە دەشـێت درۆی تێـدا بکـات، وەیادیـان بێنێتـەوە، ئـەم وشـانە باشـترین چارەسـەر دەبـن، هۆیـەك دەبـن بـۆ دوورکەوتنەوەمان لە درۆکردن، هەر ئەوە ڕێـزی ئـەوانی تـر و متمانـەیانمان بۆ دەستەبەر دەکات و دەتوانین کاریگەریمان لەسەریان هەبێت.

شێوازی شەشەم: وشەی "نەخێر" بەکارمەهێنە

ئەوە وشەیەکی سەلبیە و بەپێی توانا هەوڵی لێ دوورکەوتنەوەی بـدە! لەبری ئەوەی بە کەسێك بڵێیت بۆچی ئەو کارەت کرد، یان بڵێیت ئەو کارە مەکە، دەستەواژەکە بگـۆڕە بـە دەسـتەواژەیەکی ئیجـابی، پێـی بڵـێ: ڕات چۆنە ئەو کارە بکەیت؟! یان بڵێ: ئایا تۆش وادەبینیـت (لەگـەڵم هـاوڕای) ئەم کارە باشترە؟!

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) ئەم شێوازەیان لە کەسانی سەرکەوتوو و خاوەن سامان و ناوبانگەکاندا دۆزیوەتەوە، بینیویانە شێوازی مامەڵەکردنیان لەگەڵ ئەوانی تر بە ئامۆژگارییە نەك بە بەهەڵەدانانی خەڵك و زەمکردن و سەرزەنشتکردنیان.

لێرەدا باشتر لەو نموونەیە نابینم کە پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) بۆی باسکردووین کاتێك "ئەنەسی کوڕی مالیك" ماوەی دە ساڵ خزمەتی کردووە، لەو ماوەیەدا دەستەواژەی " بۆ ئەوەت کرد"ی لە پێغەمبەر (ﷺ) نەبیستووە، دەستەواژەی سەرزەنشت یان هەر دەستەواژەیەکی سەلبی نەبیستووە، بەڵکو پێغەمبەری بەزەیی و میهرەبانی (ﷺ) دەستەواژەی زۆر ئیجابی بەکارهێناوە لە مامەڵەکردنی لەگەڵ ئەوانی تردا، دەبێت ئێمەش بەوجۆرە بین.

شێوازی حەوتەم: خۆبەگەورە زانین خراپترین سیفەتە لە مرۆڤدا هەبێت

زانایانی دەروونناس خۆبەزلزانین دەچوێنن بەو بەربەستە ئەستورەی لە خۆشەویستی و ڕێزی ئەوانی تر دادەبڕێت، بەدوایدا کاریگەریت لەسەریان سەلبی دەبێت. توێژینەوەی زۆر هەن جەخت لەسەر خاکیبوون دەکەنەوە بۆ بەدەستهێنانی متمانەی خەڵك، هەروەها دوورکەتنەوە لە چاوچنۆکی و ئیرەیی بردن و جگە لەوانەش لە سیفەتە بەدەکان.

پێغەمبەر (ﷺ) پێش زانایانی دەروونناس کەوتووە لە پێدانی نایابترین ڕێسا بۆ دەستخستنی خۆشەویستی خەڵك، کاتێك دەفەرموێت: ﴿وآزهد فِيما عِندَ النّاس يُحبّك النّاس﴾، لەگەڵمدا لەم وشانەی پێغەمبەر (ﷺ)

ڕابمێنە کە ئەگەر جێبەجێمان کردن، چارەسەری زۆرینەی کێشەکانی ئەم سەردەمە دەبن.

پەروەردگار بەتوندی نەهی لە خۆبەزلزانین کردووە بە وتەی: ﴿إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْتَكْبِرِينَ﴾النحل/٢٣، واتە: خوای گەورە ئەو کەسانەی خۆش ناوێت کە لوتبەرزن و خۆ بەگەورە دەنوێنن.

هەر کەس لەبەر خوا ملکەچ و خاکی بوو خوای گەورە بەرزی دەکاتەوە، ئەم تەکنیکە لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکیدا بە بەهێزی متمانەیانت بۆ بەدەستدێنێت، چونکە خوای گەورە مرۆڤی لەسەر فیترەتی مەیل و حەزی خێر و چاکەویستی و خاکیبوون و ڕاستگۆیی بەدیهێناوە، لەبەرئەوە کاتێك لە مامەڵەکردنت لەگەڵ ئەوانی تردا پەیڕەوی ئەم یاسایانە دەکەیت، لەوکاتەدا لەگەڵ ناخ و فیترەتیاندا دەدوێیت، دواجار ئیجابیانە کاریگەریت لەسەریان دەبێت، هەر ئەوەشە کە هەموونمان ئارەزوومانە و هەوڵی بۆ دەدەین.

بایەخی ڕەفتاری ئیجابی

لە وتارێکدا کە پێگـەی ئـەلیکترۆنی (BBC) بڵاویکردووەتـەوە هـاتووە: توێژەرانی زانکۆی (تەکساس) دۆزیویانەتەوە ڕەفتاری ئیجابی دەبێتـەهۆی دواخسـتنی قۆناغـەکانی پـیری. توێـژەران ئـەوەش سـەربار دەکـەن: ئـەو کەسانەی بە دیدێکی لێوان لە ئومێد و هیواوە دەڕواننە ژیـان، دەرکـەوتنی نیشانەکانی پیرێتیـان کـەمتر دەبێتـەوە بـە بـەراورد لەگـەڵ ڕەشـبینەکان. ئەنجامەکانی ئەو لێکۆڵینەوەیەی لە گۆڤـاری "سـیکولوجی ئەنـد ئـدجینج" بڵاوکرایەوە ئاماژە بـەوە دەدات کـە فاکتـەرە دەروونـی و بۆماوەییـەکان و تەندروستی جەستەیی، پێکەوە بە کۆ، لە دیاریکردنی خێرایی گەیشـتن بـە تەمەنی پیریی ڕۆڵ دەبینین.

تیمی توێژینەوە لە زانکۆی (تەکساس) چەند تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر (١٥٥٨) کەسـی بەتەمـەن ئەنجامـدا بـۆ لێکۆڵینـەوە لـە ئەگـەری بـوونی پەیوەنـدی لـەنێوان هەسـتە ئیجابیـەکان و سـەرەتای دەرکـەوتنی قۆنـاغی پـیری. لـە سـەرەتای لێکۆڵینەوەکـەدا و بـەر لـە حـەوت سـاڵ سـەرجەم خۆبەخشەکان لە تەندروستییەکی باشدا بوون.

توێـژەران هەسـتان بـە پێـوانی نیشـانەکانی پـیری بەشداربوان لـەڕێی پێوانـەکردنی لەدەسـتدانی کێشـیان و توانـا و خێرایـی ڕێکـردن و هێـزی مشتیان. دواجار گەیشتنە ئەم ئاکامە: ئەو بەشداربوانەی دیدێکی ئیجابیـان بۆ ژیان هەیە کەمتر لەوانەی تر نیشـانەکانی پیریـان تێدا دەردەکـەوێت... دواتر توێژەران جەختیان کردەوە لەسەر پێویستی ئەنجامدانی توێژینەوەی

زیاتر بۆ ڕوونکردنەوەی هۆکاری ئەو پەیوەندییە. هەروەها پێشبینیان کرد پێدەچێت هەستە ئیجابیەکان ڕاستەوخۆ کاریگەریان لەسەر تەندروستی هەبێت لەڕێی گۆڕانی هاوسەنگی کیمیایی لە جەستەدا. لەوانەیە هۆی ئەم پەیوەندییە ئەوەبێت کە دیدو تێڕوانینی گەشبینانە یارمەتی باشکردنی تەندروستی مرۆڤ دەدات لەڕێی پەسەندکردنی سەرکەوتنی ئەو کەسانە لە ژیاندا.

لێرەدا دەمەوێت لەگەڵتاندا ئەو وتەیەی پەروەردگار بێنمەوە یاد کە دەفەرموێت: ﴿قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾ یونس/٥٨، واتە: (ئەی محمد (ﷺ) بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

ئەم ئایەتە هەواڵمان دەداتێ کەسی باوەڕدار بە ڕەحم و بەزەیی پەروەردگاری خۆشحاڵ دەبێت، ئەم شادیە جۆرێکە لە ڕەفتاری ئیجابی و جۆرێکی گەشبینیە کە کامەرانی و تەمەن درێژی بە باوەڕدار دەدات و بەرگری جەستە دژ بە نەخۆشییەکان زیاددەکات.

"د.جلین ئوستیر" سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە دەڵێت: لەو باوەڕەدام پەیوەندی هەیە لەنێوان ئەقڵ و جەستەدا، هزر و ڕەفتار و هەستەکانمان بەشێوەیەکی گشتی کاردەکەنە سەر فرمانە جەستەییەکان و تەندروستیمان.

لێکۆڵینەوەیەکی تر کە هەمان گۆڤار بڵاویکردووەتەوە ئاماژە بەوە دەدات کە تێڕوانینی ئەقڵی کاردەکاتە سەر ئەدای جەستە. لەم لێکۆڵینەوەیەدا تیمی توێژینەوەی زانکۆی "نورث کارولاینا" داوایان لە

(١٥٣) کەس کرد لە تەمەنی جیاوازدا کە تاقیکردنەوە لەسەر زاکیرە بکەن دوای ئەوەی وشەگەلی ئیجابی و سەلبیان دەبیست.

دەستەواژە سەلبیەکان پەشێوی و گێلی و خەڵەفان و دەستەواژە ئیجابیەکانیش بەدەستهێنان و چالاکی و نایابوونی لەخۆدەگرت. ئاکامەکان دەریانخست کە ئەدای زاکیرەی بەشداربووە پێگەیشتووەکانی لێکۆڵینەوەکە لەدوای بیستنی دەستەواژە سەلبیەکان لاواز بوو.

بەپێچەوانەوە جیاوازییەکی زۆر هەبوو لە ئەدای زاکیرەی ئەو لاو و پێگەیشتوانەدا کە دەستەواژە ئیجابیەکانیان بیست. توێژەران وتیان توێژینەوەکەیان ئاماژە بەوە دەدات کە ئەگەر وەك ئەوەی ئەندامانێکی کاران مامەڵە لەگەڵ بەتەمەنەکاندا کرا، دواجار بەوجۆرە دەبن. "تۆماس هیس" سەرۆکی تیمە زانستییەکە وتی: "ڕەنگە هۆکارگەلێکی کۆمەڵایەتی هەبن کاریگەری بەهێزیان هەبێت لەسەر ئەدای زاکیرەی پێگەیشتوان".

لێرەدا فەرموودەیەکی پێغەمبەر (ﷺ) دێنینە یاد کە پڕە لە ڕێنمایی ئیجابی، دەفەرموێت: ﴿باوەڕداری بەهێز باشتر و خۆشەویسترە لای خوا لە باوەڕداری لاواز﴾. ئەمەش هانی باوەڕدار دەدات تاکو بەهێزبێت نەك تەنها لە جەستەیدا، بەڵکو لە باوەڕ و ڕۆشنبیری و ڕەوشت و ئارامگریشیدا.

ئارامگرتن ڕەفتارێکی ئیجابی مەزنە، تا ئەم دواییانە زانایان دەرکی بایەخەکەیان نەدەزانی. خوای پەروەردگار پاداشتی ئارامگرتنی بە چوونە نێو بەهەشت داناوە. لەگەڵمدا تەماشای ئەم پەیمانە ئیلاهیە نایابە بکە:

﴿إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ الزمر/١٠، واتە: بەڕاستی تەنها ئارامگران پاداشتیان بێسنوور و بێئەندازەیە.

هەروەها قورئانی پیرۆز هەواڵمان دەداتێ کە هەرگیز باوەڕدار خەم ناخوات، چونکە خەمخواردن ڕەفتارێکی سەلبیە. ئەگەر لە وشەی (تحزن)

له قورئاندا ڕابمێنین دەبینین هەمیشە وشەی (لا)ی لەپێشەوە هاتووە. ئەمەش گوزارشت لەوە دەکات کە باوەڕدار خەم و پەژارە دایناگرێت (یان هەوڵ دەدات خەم و پەژارە لەخۆی دووربخاتەوە).

له ناڕەحەتترین بارودۆخدا کە پێغەمبەری مەزنی (ﷺ) پێدا تێپەڕی، کاتێك لەگەڵ "ئەبوبەکری صدیق" لە ئەشکەوتەکەدا بوون، بەهاوەڵەکەی فەرموو: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾التوبة/٤٠، واتە: پێغەمبەر (ﷺ) بە هاوەڵەکەی وت: خەفەت مەخۆ، دڵنیابە خوامان لەگەڵە.

تەماشا بکە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) هاوەڵەکەی *فێردەکات* خەم و پەژارە داینەگرێت؟! سوێند بەخوا ئەم وشانە تەنها لە پێغەمبەرێکی ڕاستگۆوەن کە بەتەواوی دەزانێت لەلایەن بەدیهێنەری گەردوونەوە نێردراوە.

فشاری دەروونی و ئارامگرتن

توێژینەوە پزیشکی و دەروونییەکان جەخت لەسەر کاریگەری گەورەی گوشارە دەروونییـەکان دەکەنـەوە کـە مـرۆڤ توشـیان دێـت لەسـەر ئـەدای کۆئەندامی بەرگری. توێژینەوەیەك کە لـە گۆڤـاری Proceeding of the National Academy of science دا بلاوکرایەوە ئاشکرایکرد و زانایان تیایـدا سـەلماندیان کـە خانـە بەرگرییـەکانی ئـافرەت توشـی پیربـوونی پێشوەخت دەبن ئەگەر گرفتاری فشارە دەروونییە بەرزەکان بن.

ئـەم ئاکامـە ڕەهەنـدێکی نـوێ بـۆ کاریگەرییـەکانی فشـاری دەروونـی سەربار دەکات کە پێشتر لە کاریگەرییە فسیۆلۆژییەکاندا کورت کرابووەوە، لەکاتێکدا کاریگەرییەکی ئاشکرا هەیە لەسەر کۆئەندامی بەرگری جەستە... توێژینەوەکـە تـەرکیزی کـردە سـەر (تیلـومیر Telomeres) کـە لـە خانـە بەرگریەکاندا هەیە لە (٥٨) ئافرەتدا کە تەمەنیان لەنێوان (٢٠-٥٠ سـاڵ)دا بـوو. تیلـومیر هەڵدەسـتێت بـە ڕووپۆشـکردنی کرۆمۆسـۆمەکان و کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی ئەو خانانەی بە پێوەرێك بۆ تەمەن دادەنرێن، کە دەگاتە کەمترین بەهای خانەکان، ئەو کاتە لە بەرهەمهێنان دەوەستێت.

توێژینەوەکـە سـەلماندی تیلومیرەکـان لـە خانـەکانی ئـەو ئافرەتانـەی گرفتـاری هەڵچـوون یـان کـرژی دەروونـی بـوون ڕێـژەی تەمـەنیانی کـەم کردوەتەوە بە (١٠ ساڵ) بە بەراورد بەوانەی گرفتاری ئەو فشارانە نـەبوون. فشاری دەروونی درێژخایـەن تـەمـەنی خانـەکانی جەسـتە کـەم دەکاتـەوە، گرنگترینیان خانە بەرگریەکانە، هەروەك توێژەر "ئیلیسا ئیبیا" لە زانکـۆی

کالیفۆرنیا لە "سان فرانسیسکۆ" وتویەتی... توێژەران ئاماژەیان بەوە داوە کە میکانیزمی ڕاستەقینەی پێکەوەبەستنی ئەقڵ و خانەکان هێشتا نەزانراوە، بەلاّم لە کارکردن بەردەوامن بۆ زانینی ئەوەی کە ئاخۆ هیچ جۆرێکی تری خانە هەن بە کرژی دەروونی کاریگەر بن.

فشاری دەروونی و نۆرەدڵێ

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ بەڵگەیەکی زانستی پێشکەش کرد: کرژی دەروونی سۆزیی و جەستەیی توند، دەکرێت ئازاری سنگ و نەخۆشییەکانی دڵ لای ئەو کەسانە دروست بکەن کە کەم جوڵەن... توێژەران گەڕانەوە بۆ چەندین لێکۆڵینەوە کە دەربارەی ئەم بابەتە بلاّوکرابوونەوە و سەلماندنی ئەو ڕاستییەیان بینی کە کۆششی فیزیایی و توندی سۆزداری و توڕەیی و هەڵچوونی توند، سەرجەمیان هاندەری دەرکەوتنی ئەو نیشانانەن. نیشانەکان لە دوای کاتژمێرێك یان دوو کاتژمێر لە تووشبوون بە هەڵچوونەکەوە دەست پێدەکەن.

توێژەران لەو توێژینەوەیەدا کە لە گۆڤاری Psychosomatic Medicine دا بلاّوبووەتەوە پێناسەی فاکتەری هاندەریان کردووە بەوەی فاکتەری دەرەکیە، لەوانەیە باری دەروونی یان هەڵچوونێك بێت، کە ڕەنگە ئالۆگۆڕێکی ئەوتۆی لێ دروست ببێت ڕاستەوخۆ بەرەو گرفتەکانی دڵی ببات.

فاكتەرە هاندەرەكانی تر كە ڕەنگە پەیوەست بن بە ئازارێكی كتوپڕی سنگەوە (لەوانەیە چالاكی زایەندیش بگرێتەوە) وەك: زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی ئەلكهول، پەشێویەكانی خەوتن، خواردنی ژەمەخواردنێكی چەور.

بۆ سەلماندنی سەرجەم هاندەرەكان پێویستیان بە لێكۆڵینەوەی فراوان هەیە.

فشاری دەروونی و شێرپەنجەی پێست

لە لێكۆڵینەوەیەكدا كە لەسەر ئاژەڵان ئەنجامدراوە و ئاكامەكانی لە گۆڤاری Journal of American Academy of Dermatology بلاوكرایەوە، توێژەران بۆیان دەركەوتووە كە بەركەوتەیی مێشك بۆ فشاری دەروونی و تیشكی سەرووەنەوشەیی پێكەوە، دەبێتەهۆی ڕوودانی شێرپەنجەی پێست، لە میانەی نیوەی ئەو ماوە زەمەنیەی تیایدا ڕوودەدات، بە بەراورد بەو حاڵەتانەی كەسێك كە تەنها بەركەوتەی تیشكەكە ببێت.

بەرنامەكانی كەمكردنەوەی كرژی دەروونی، وەك: یۆگا و ڕاهێنانەكانی ڕامان، ڕەنگە یارمەتی خۆپارێزی ئەو كەسانە بدات كە مەترسی توشبوونیان بە شێرپەنجەی پێست هەیە. بەرنامەكانی كەمكردنەوەی فشاری دەروونی یارمەتی زۆری خەڵك دەدات، بەلاّم مەسەلەكە بایەخدارتر دەبێت بۆ ئەو كەسانەی تر كە ڕێژەی مەترسی تووشبوونیان بە

شـــێرپەنجەی پێســـت بـــەرزترە، بەوپێیـــەی کـــە "فرانسیســـکۆ توســـك" مامۆستای یاریدەدەر لە بەشـی نەخۆشـییەکانی پێسـت لـە دامـەزراوەکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی وتویەتی.

لێکۆڵینەوەکـە لەسـەر(٤٠ مشـك) ئەنجامـدراوە، تـەنها لـەماوەی حـەوت هەفتـەدا یەکـەم توشـبوون بـە وەرەم لـە مشـکە بەرکەوتـەکان بـە کـرژی دەروونی و تیشکی سەرووەنەوشەیی دەرکەوت، بەڵام ئەو مشـکانەی تـەنها بەرکەوتـەی تیشـکەکە بـوون دوای تێپـەڕبوونی بەلایـەنی کەمـەوە سـیانزە هەفتەش هێشـتا توشـی وەرەم نـەبوون. لـەدوای تێپـەڕبوونی (٢١ هەفتـە) لەسەر بەرکەوتەبوون بە فاکتـەرە زەرەرمەنـدەکان، چـواردە دانـە لـەو چـل مشکە توشـی شـێرپەنجەی پێسـت بـوون، لەگـەڵ دوو مشـك کـە بـە کـرژی دەروونی بەرکەوتە نەبوون.

"د.توسـك" دەڵێـت: "بەڵگەگـەلی زۆر هـەن لەسـەر بـوونی کاریگەرییـە سـەلبیەکانی فشـاری دەروونـی درێژخایـەن لەسـەر کۆئەنـدامی بـەرگریی و بەشەکانی جەستەمان، بەڵام بۆ یارمەتی دۆزینەوەی گەلە سـتراتیژی نـوێی چارەسەر پێویستمان بە تێگەیشتنی ئـەو میکانیزمانەیـە کـە تیایـدا کـرژی دەروونی کاردەکاتە سەر دروستبوونی ئەو وەرەمە شێرپەنجەییانە."

فشاری دەروونی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ

لـەم دواییانـەدا ئاکـامی لێکۆڵینەوەیـەك بڵاوبـووەوە پەیوەنـدی نێـوان گـۆڕانی ڕێـژەی کۆلیسـترۆڵی خـوێنی ڕوون کـردەوە لەگـەڵ ڕادەی کاریگەربوونی تاك بە کرژی دەروونی و ڕێگای مامەڵە لەگەڵ کردنی. ئەگـەر کەسـێك توشـی فشـارێکی دەروونـی بـووەوە و بـەهۆی کاریگەریـە توندەکانیـەوە خـۆی بەدەسـتەوە دا، ئاسـتی کۆلیسـترۆڵ تێکدەچـێ و لـەماوەی چـەند سـاڵێکی کـەمی دواتـردا خـراپتر دەبێـت، بـە بـەراورد بـەو کەسانەی ڕووبەڕووی ئەم جۆرە کرژیە نابنەوە.

ئەو لێکۆڵینەوەیەی "ئەندرۆ ستبتو" لـە زانکـۆی لەنـدەن سەرپەرشـتی کرد، (٢٠٠) کەسی لە هەردوو ڕەگەز گرتەوە لە قۆنـاغی ناوەنـدی تەمەنـدا، پێشـتر کەسـیان توشـی گرفتـەکانی دڵ و بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێن نەبوو بوون. نموونە لە خوێنی هەریەکەیان وەرگیرا، لەگـەڵ هەڵسـەنگاندنی ئاسـتی کـرژی دەروونـی لای هـەر تاکێـك، لـەدوای ئـەوە خرانـە بـەر دوو تاقیکردنەوەی دەروونی جیاوازەوە و ڕاستەوخۆ بڕی کۆلیسترۆڵی خوێنیان پێوانەکرا، زیادبوونی بەرچاو دەرکەوت لە ئاستی ئاسایی کۆلیسترۆڵیاندا.

دوای سێ ساڵی تر پێوانەکردنەکە دووبارە کرایەوە، ئاکام ئـەوەبوو کـە هـەمان ئاسـتی بەرزبوونـەوەی کۆلیسـترۆڵ لای هـەر دوو ڕەگەزەکـە بـە یەکسانی دەرکەوت، لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی هەندێك فاکتەری وەك ئامـاژەی

قــەبارەی بارســتایی لــەش و جگەرەکێشــان و چارەســەری هۆرمــۆنی و خواردنەوەی ئەلکهول.

"ســتبتو"ی توێــژەر لــە لێکۆڵینەوەیەکـدا کـە لـە گۆڤـاری (Health psychology) بڵاوکرایەوە، دەڵێت: "وەڵامدانەوەی کۆلیسترۆڵ بـۆ کـرژی دەروونی بەزۆریی کاردانەوەی دەبێت لەسەر چۆنیەتی کارلێکی مرۆڤ لەگەڵ ئەو تەحەددیانەی ڕۆژانە ڕووبەڕووی دەبنـەوە. لەبەرئـەوە چـەند کـارلێکی کۆلیسترۆڵ بۆ کرژی زیاتر بێت، وەڵامدانەوە بـۆ هەڵچـوونە دەروونییـەکانی ڕۆژانــە زیـاتر دەبێـت. کەڵەکـەبوونی ئـەم وەڵامدانەوانـە لەگـەڵ هەڵچـوونە بەردەوامـەکانی ژیانـدا دەبێتــەهۆی زیـادبوونی ڕێـژەی کۆلیسـترۆڵ یـان چەورییەکان بەگشتی *لە سێ ساڵی دواتردا*".

هەروەها وتی: "دەبێت بزانین کارلێکی مرۆڤ لەگەڵ کۆشش و ماندوبوون یان کرژی دەروونی، یەکێکە لەو میکانیزمانەی ڕەنگـە ئاسـتی کۆلیسـترۆڵی خوێن بەرزبکاتەوە. ئاشکراکراوە کرژی دەروونـی شـێوەی جیـاوازی هەیـە، لەوانــە ژیــان لەگــەڵ نەخۆشـــی درێژخایــەن، چــوون بــۆ وەزیفــە یــان تاقیکردنەوە، زیانی ماددی، هەژمارکردنی خەرجی ڕۆژانە، دەشـێت لەگـەڵ کاتدا کاریگەرییان زیادبکات، وێڕای ئەوە کە کارلێکی کەسەکان لەگەڵ ئـەم حاڵەتەدا لە یەکێکەوە بۆ ئەوی تر دەگۆڕێت".

بـەم شـێوەیە زۆر لـە لێکۆڵینـەوەکان جـەخت لەسـەر مەترسـی فشـارە دەروونییــەکان و چارەســەر نــەکردن و خۆبەدەســتەوەدان دەکەنــەوە... لێرەدا ڕەنگە دەرکی ئەوە بکەین کە بۆچی ژمارەی ئەو ئایەتانەی قورئـانی پــیرۆز هێنــدە زۆرن کــە باســی ئــارامگرتن دەکــەن. پێغەمبــەریش (ﷺ) ئــارامگری یەکــەم بــووە، ئــەوەش توانایــەکمان دەداتــێ لــە ئــارامگریی و چارەسەری فشاری دەروونیدا.

ئەی چی دەربارەی باوەڕدار؟!

باوەڕدار دوورترین خەڵکە لە فشاری دەروونییەوە، بۆچی؟ چونکە خوای گەورە چارەسەرێکی بەهێزی پێداوە، ئەویش ئارامگرییە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن تَصۡبِرُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾ آل عمران/١٨٦، واتە: ئەگەر خۆڕاگربن و پارێزکاربن و لەخوا بترسن، بەڕاستی ئەو هەڵوێستە لە کارە پەسەند و کردەوە پایەدارەکانە.

بێباوەڕ وەها تەماشای دونیا دەکات وەك ئەوەی کۆتایی هەموو شتێکە، لەدوای مردن ژیانێك بوونی نییە، ئەوەش ئازار و ژانەکانی زیاددەکات و ئەو فشارە دەروونیانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە چەند هێند دەبن، چونکە چارەسەرێك بۆ کێشە و گرفتەکانی نادۆزێتەوە.

باوەڕدار لەبەر ڕەزامەندی پەروەردگار ئارام دەگرێت، بەوپەڕی هێمنی و ڕەزامەندی و کامەرانییەوە ئارام دەگرێت و هەوڵی چارەسەری فشارە دەروونییەکان دەدات، دەبینی لە توندترین حاڵەتەکانی فشاری دەروونیدا کامەرانە و ڕازییە بە قەزا و قەدەری خوا. پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿سەرسام بووم لە حاڵی باوەڕدار. ئەگەر توشی ناڕەحەتیەك بوو ئارام دەگرێت و ئەوە خێر و چاکەیە بۆی، خۆئەگەر توشی خۆشی بوو سوپاسگوزار دەبێت و ئەوەش خێر و چاکەیە بۆی﴾.

لێرەدا بایەخی باوەڕبوون بە خوای پەروەردگار تێدەگەین. کۆمەڵێك لە توێژەرانی بەریتانی گەیشتونەتە ئەوەی کە باوەڕبوون بە خوا هەستکردن بە ئازار کەم دەکاتەوە. ڕۆژنامەی "دایلی مایل"ی بەریتانی ئاماژەی داوە کە ئەکادیمیەکان لە ناوەندی ئۆکسفۆردی بەریتانیا بۆ زانستە زەینیەکان تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر ١٢ کاسۆلیکی و ١٢ بێباوەڕ ئەنجامدا بۆ زانینی

جۆری مامەڵەیان لەگەڵ ئازاردا لەڕێی بەرخستنیان بۆ لێدانی کارەبایی. دەرکەوت کاسۆلیکیەکان توانیان ڕێگری زۆری ئەو ئازارە بکەن کە لێدانە کارەباییەکان دروستیان دەکرد، هەروەها توانای چالاککردنی ئەو بەشەی مێشکیان هەبوو کە پەیوەستە بە کۆنترۆڵکردنی ئازارەوە.

به چاودێریکردنی بەشی ڕاستی مێشك، توێژەران ئاشکرایان کرد کە میکانیزمە دەمارییەکانی پەیوەست بە دەستبەسەرداگرتنی ئازار چالاك بووە، بەلاّم بێباوەڕەکان مێشکیان هیچ چالاکیەکی پەیوەست بە ئاستەکانی ئازاری بەخۆوە نەبینی و بەدرێژایی ماوەی تاقیکردنەوەکە وەك خۆی مایەوە.

رابمێنن چۆن باوەڕبوون بە خوای مەزن ئارامگریی و توانای بەرگەگرتن بە مرۆڤ دەدات.

لەڕاستیدا ئیسلام ئاینێکی زۆر بەهێزە، ئەگەر کەسی "باوەڕدار بە خوا" لە ئاینەکانی تردا بەوجۆرە سوود لە باوەڕەکەی وەربگرێت، ئیدی حاڵەکە چۆن دەبێت بۆ موسڵمان کە شوێنکەوتەی ئاینی هەقە؟ بەدڵنیاییەوە دەبێت کاریگەری باوەڕەکەی بە سەد جار بەهێزتر بێت. خۆزگەم خواستووە لە زانا و پزیشکانمان تاقیکردنەوەی هاوشێوەی ئەو تاقیکردنەوانەی کە ڕۆژئاوا ئەنجامی دەدەن لەسەر خەڵکانێکی موسڵمان ئەنجامی بدەن!

لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە فەرمانمان بە ئارامگرتن پێدەکات و دڵنیای کردووینەتەوە ئەگەر ئارامگر بین، لەگەڵماندایە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّـٰبِرِينَ﴾الأنفال/٤٦، واتە: ئارام بگرن، خوای گەورە لەگەڵ ئارامگراندایە.

ئایا جوانتر لەوە هەیە لە هەموو ساتێکدا خـوا یاوەرت بێـت؟ ئایـا ئـەو هەسـتە بـەس نییـە بـۆ چارەسـەری هـەر فشـارێکی دەروونـی، جۆرەکـەی هەرچی و چۆن بێت؟

لەگەڵمدا لەم دەقە نایابە ڕابمێنن کە هێز و توانا بە بـاوەڕدار دەدات بـۆ چارەسەری گـەورەترین فشـارە دەروونییـەکان، ئـیتر جۆرەکـەی هەرچـۆن بێت، مادام ئاکام بەهەشت و ڕەزامەندی پەروەردگار دەبێت، خوای گـەورە دەفـــــــەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُوا۟ مِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُو۟لَٰٓئِكَ لَهُمْ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ ءَابَآئِهِمْ وَأَزْوَٰجِهِمْ وَذُرِّيَّٰتِهِمْ ۖ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ ۚ فَنِعْمَ عُقْبَى ٱلدَّارِ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کـە دانیـان بـەخۆدا گـرت و بـەئارام بـوون بـۆ بەدەسـتهێنانی ڕەزامەنـدیی پـەروەردگاریان و نوێژەکەشـیان بـە چـاکی ئـەنجام داوە و لـەو ڕزق و ڕۆزییەش کە پێمـان بەخشـیون بەخشـیویانە، بـە نهێنـی و بەئاشـکرا و بـە چـاکەکاری و شـێوازی جـوان پـاڵ بـە نادروسـتی و هەڵـە و خراپکاریـەوە دەنـێن، ئـا ئەوانـە سـەرەنجامەکەیان ئـەو خانوبـەرە (ڕازاوەیەیـە لـە بەهەشـتدا). کـە باخـەکانی بەهەشـتی -عەدنـە- بۆیـان ڕازاوەتـەوە، بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسێك چاك و پاك و خواناسـە لە بـاو و باپیران و هاوسـەرانیان و نـەوەکانیان، جـا فریشـتەکان لەهـەموو دەروازەکانـەوە دەچـن بـۆ سـەردانیان. (دەڵـێن): سـڵاوتان لێبێـت بـەهۆی خۆگرتنتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەکی خۆشتان بۆ خۆتـان مسـۆگەر کرد.

هێزی کۆنترۆڵکردنی توڕەبوون

توڕەبوون لەو سیفەتانەیە کە پێغەمبەری میهرەبان (ﷺ) نەهی لێکردووە... هەمووومان چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیادە کە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ)، ئامۆژگاری کرد توڕە نەبێت، دەشتەکیەکە وتی: زیاتر ئامۆژگاریم بکە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمووی: توڕە مەبە. وتی: زیاتر، فەرمووی: توڕە مەبە... پێغەمبەر (ﷺ) "توڕە مەبە"ی دووپات کردەوە تاکو دەشتەکیەکە دەستی لە پرسیارکردن هەڵگرت. *پرسیاری ئێمەش لێرەدا ئەمەیە: ئەم هەموو بایەخەی پێغەمبەر* (ﷺ) بە بابەتی توڕەیی بۆچی؟ شوێنەوارە ترسناکەکانی توڕەبوون کامانەن؟ هۆکارەکانی چارەسەر چین؟

توڕەبوونی ئیجابی

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە بانکی زانیارییەکانی "کاهوت" لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت ئەنجامیدا هاتووە کە تێچوونی ساڵانەی توڕەبوون لەسەر ئابووری بەریتانی (١٦ملیار جونەیهی ئیستەرلینیە). توێژینەوەکە دەڵێت: ئەوانەی توڕەدەبن کەلوپەلی فەخخاری و پیاڵە و کاسەکان دەشکێنن، پیاوانیش توندتر لە ئافرەتان توڕەدەبن. (٢٠٪)ی ئەو کەسانەی توێژینەوەکەیان لەسەر ئەنجامدرا کە ژمارەیان دەگەیشتە (٧٠٠ کەس) وتویانە قەرەباڵغی شەقامەکان پاڵیان پێوە دەنێت بۆ توڕەبوون، بەڵام زیاد لە نیوە وتیان چاوەڕێکردن لەسەر تەلەفۆن توڕەیان دەکات،

چارەکیشیان دەزانن چۆن بەشێوازێکی ئیجابی گوزارشت لە تورەییەکانیان بکەن.

"دونا دوسون"ی پسپۆڕ لە دەروونناسیدا دەڵێت: "تورەبوون شتێکی زۆر ئاڵۆزە، لەزۆر حاڵەتەکاندا هۆیەکەی ترسە لە خەسارەت، یان لە توشبوون، تەنانەت ترس لە بێئومێدبوون". ئەوان فێرمان دەکەن تورەبوون سۆزێکی سەلبیە، بەڵام لەڕاستیدا سۆزێکی ئیجابی و بەسوودە. مەسەلەکە دەکەوێتە سەر ئەو شێوازەی گوزارشتی لە تورەبوونەکە پێدەکەین. باشترە گوزارشت لە سۆزەکانمان بکەین و لە جەستە و ئەقڵماندا تۆماریان نەکەین، پێویستە پێداگری بکەین لەوەی بە شێوازێکی ئیجابی تورەبوونەکانمان دەربڕین و بیانگۆڕین بۆ کردارێك کە هەڵوێستەکان بگۆڕێت.

تورەبوونی سەلبی دەبێتەهۆی دەردانی چەند هۆرمۆنێك کە کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکەن، ئەویش بە تێکشکاندنی خانە سەرەکیەکانی بەرگری.

پێغەمبەر(ﷺ) چۆن تورەیی دەشتەکیەکەی چارەسەرکرد؟

لێرەدا وەیاد دێنینەوە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) تورە نابێت تەنها لەو حاڵەتەدا نەبێت کە یەکێك لە سنوورە قەدەغەکراوەکانی خوا بشکێنرێت، واتە تورەیی پێغەمبەر (ﷺ) بەرەو ئاڕاستەیەکی دیاریکراوە ئەویش پاراستنی سنوور و قەدەغەکراوەکانە، ئەوەش سەلامەتی و ئاسایشی کۆمەڵگا دابین دەکات. هەروەها پێغەمبەر (ﷺ) بە شێوازێکی خۆی جیادەکرێتەوە لە فێرکاریدا، ئەو هەڵوێستانە دەقۆزێتەوە کە مرۆڤی ئاسایی تورە دەبێت تاکو پەند و ئامۆژگاریمان بداتێ.

ڕەنگە چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیاد بێت کە بەتوڕەییەوە هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) و بە زمان و دەربڕینێکی توند لەگەڵیدا دوا، بۆخۆیی ڕاکێشا و بەسەریدا هاواری کرد و وتی: ئەی محمد لەوەی خوا پێیداویت بە منیشی ببەخشە. هاوەڵانی پێغەمبەر زۆر توڕەبوون و ویستیان دەشتەکیەکە بکوژن، بەڵام پێغەمبەری میهرەبانی (ﷺ) پێیوتن: لێگەڕێن لەنێوانی من و ئەو.

ئەو (درودی خوای لەسەر بێت) نەخۆشییەکەی و چارەسەرەکەشی زانی. دەشتەکیەکە توڕە دەبێت و هاوەڵان توڕە دەبن، بەڵام پێغەمبەر (ﷺ) بەوپەڕی هێمنییەوە چارەسەری هەڵوێستەکە دەکات و وانەیەکمان لە چارەسەری توڕەیی دەداتێ. پێغەمبەر (ﷺ) فەرمان بەم دەشتەکیە دەدات چەندی دەوێت لە (بەیتولمال) بیبات، لەو ساتەدا دەشتەکیەکە بەخشندەیی محمد (ﷺ) دەرك دەکات کە پیاوێکی ئاسایی نییە، بەڵکو پێغەمبەرێکی نێردراوە، بۆیە پۆزش بۆ پێغەمبەر (ﷺ) دێنێتەوە و ئیسلامبوونی خۆی ڕادەگەیەنێت.

لێرەدا لەگەڵم ڕابمێنن چۆن پێغەمبەر (ﷺ) ئەم هەڵوێستە دەقۆزێتەوە تاکو هاوەڵانی فێربکات و تەماشای بەرنامەڕێژی ئیجابی بکەن لە شێوازی پێغەمبەردا (ﷺ)، پێیان دەفەرموێت: ئەگەر لێتان بگەڕێم بیکوژن، بە بێباوەڕی دەمرێت.

دواتر ئەم دەشتەکیە ڕۆیشت و هۆزەکەی هێنا و سەرجەمیان موسڵمان بوونی خۆیانیان ڕاگەیاند!! ئێوە و خوداتان ئایا ئەم کەسە پەیامبەری توندوتیژییە یان پەیامبەری بەزەیی و میهرەبانی؟!

توڕەیی کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکات

خانمە دکتۆر "ئانا مارشلاند" لە زانکۆی "بیتسبرە" ی ئەمریکی دەڵێت: "خاوەنانی تێکڕاییە بەرزەکانی وریاکەرەوەی دەماری (التنبە العصبي) (نیوروتیسیزم) ڕەنگە کۆئەندامی بەرگریان وەك پێویست بەهێز نەبێت".

توێژەران لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی "بیتسبرە" بە سەرپەرشتی "د.مارشلاند" هەستان بە پشکنینی پەرچەکرداری پتر لە هەشتا خۆبەخش کە دەرزیان لێدرابوو بە (لوقاحی) چارەسەری نەخۆشی پەتای هەوکردنی جگەر، کە نەخۆشییەکی ڤایرۆسیە. (لوقاحەکە) کۆئەندامی بەرگری جەستە چالاك دەکات لەڕێی بەرکەوتەیی بۆ بڕێکی زۆر کەمی ڤایرۆس. خۆبەخشەکان خرانە ژێر تاقیکردنەوەی پێوانی سروشتی کەسێتیان و پلەی وریایی دەمارییان.

بینرا ئەوانەی پلەی بەرزیان لە وریایی دەماری هەیە ئارەزووی گۆڕانی توندی میزاژ و توڕەیی زۆر دەکەن، هەروەها ورووژاندنیان و بەرکەوتەییان بۆ فشار و پەشێویە دەروونییەکان سوك و ئاسانە.

"د.مارشلاند" دەڵێت: "ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەکە پاڵپشتی ئەو هزرە دەکات کە دەڵێت خاوەنانی وریایی بەرزی دەماری (التنبە العصبي العالي) کۆئەندامی بەرگریی کەم چالاکتریان هەیە لەوانی تر، ئەمەش وادەکات پتر لەوانی تر ڕووبەڕووی نەخۆشی و نیشانەکانیان ببنەوە".

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە "ئوهایو"ی ویلایەتە یەکگرتووەکان ئەنجامدرا ئاماژەی بەوە داوە فشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ کاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەر قەوارەی هۆرمۆنەکانی جەستە هەیە، لەوانەش

کـۆرتیزۆل کـه کاریگەرییـەکی چـالاکی هەیـە لەسـەر ئـەدای کۆئەنـدامی بەرگری.

کۆنترۆڵ نەکردنی تورەیی دەبێتە هۆی کێشی زیادە و چەندین کێشەی تەندروستی

لێکۆڵینەوەیـەکی نـوێ ئـەو ئاکامـەی بەدەسـتەوەدا کـە نـەتوانایی مێردمناڵ (هەرزەکار) لەسەر کۆنترۆڵ نەکردنی تورەییەکەی رەنگە ببێتـە هۆکاری چەندین کێشەی تەندروستی بۆی لە ئاینـدەدا. ئـەو هەرزەکارانـەی گرفتاری کێشەگەلێکن لە کۆنترۆڵکردنی تورەییان پتر ئەگەری توشبوونیان هەیـە بـە زیـادبوونی کـێش. زانایـان لـە کۆبوونـەوەی سـالآنەی کۆمەڵـەی (القلب)ی ئـەمریکی لـە "سـان فرانسیسـکۆ" وتیـان: "ئـەو هەرزەکارانـەی هەسـتی تورەبوونیـان کـپ دەکەنـەوە ڕووبـەڕووی مەترسـی قەڵـەوی یـان زیادەکێشی دەبنـەوە، هـەر ئەوەیـە کـە ڕەنگـە ببێتـە هـۆی تووشـبوونیان بەنەخۆشییەکانی وەك نەخۆشی دڵ یان شەکرە".

هــەروەها پزیشــکانی ناوەنـدی زانسـتی دڵ لـە زانکـۆی "تەکســاس" هەستان بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسـەر (١٦٠ هـەرزەکار) کـە تەمـەنیان لـەنێوان (١٤ و ١٧ســاڵان) بـوو بــە درێــژایی ســێ ســاڵ. پزیشــکەکان تاقیکردنەوەی دەروونییان بەکارهێنا بـۆ زانینـی چۆنیەتی وەڵامدانـەوەیان بۆ تورەبوون. دواجار ئاشکرایان کرد ئەو هەرزەکارانەی دەتوانن کـۆنترۆڵی تورەییـان بکـەن و لـەکاتی تورەییـدا بەشـێوەیەکی گونجـاو هەڵسـوکەوت بکەن، کەمتر بەرەنگاری کێشی زیادەیان دەبنەوە، بەڵام ئەوانەی گرفتـاری کێشــەگەلێکن لــە مامەڵــەکردنیان لەگــەڵ تورەییـدا، جـا بــە کپکردنــی

هەستەکانیان یان توڕەبوونی توندیان بێت، زیاتر ئەگەری توشبوونیان بە زیادبوونی کێش هەیە.

پرۆفیسۆر "ویلیەم مولەر" کە سەرکردایەتی تیمی لێکۆڵینەوەکەی کرد دەڵێت: "قەڵەوی (گۆشتنی) پەیوەستە بە ڕێگا ناتەندروستیەکانی دەربڕینی توڕەییەوە". کێشەکانی دەربڕینی توڕەیی ڕەنگە ببێتە هۆی پەشێویەکان لە خواردن و کێشی زیادە کە ئەمیش بەپێی خۆی دەبێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لە تەمەنێکی زوودا. مەسەلەکە لە خواردن و خواردنەوە و مەشقەکاندا کورت نابێتەوە، بەڵکو پێویستە ئاگاداری لایەنی کۆمەڵایەتیش بین.

"د.مایك فیشر" لە زانکۆی بەریتانی بۆ دەستبەسەرداگرتنی توڕەیی جەخت لەوە دەکاتەوە کە ژمارەیەکی زۆر لە هەرزەکاران کێشەگەلێکی پەیوەست بە کۆنترۆڵکردنی توڕەییان هەیە. نزیکەی (٥٠٪)ی ئەو پەیوەندییە تەلەفۆنیانەی وەریاندەگرین هی باوکانێکن کە گوزارشت لە ترسی خۆیان دەکەن سەبارەت بە منداڵەکانیان.

توڕەبوون توشبوون بە وەستانی دڵ خێراتر دەکات

چەند زانایەکی ئەمریکی وتویانە کە میزاژی خراپی کوڕە گەنجەکان ڕەنگە ببێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لەکاتێکی زووی تەمەنیاندا. ئەمە لە ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەیەکدا هات کە گەیشتە ڕاستییەك: ئەو کوڕە گەنجانەی لەکاتی ماندوویەتی و شەکەتی دەماریدا توڕەدەبن پتر لە خۆیان ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ بەڕێژەیەك کە دەگاتە سێ هێند. لێکۆڵینەوەکە دەریخست، لاوە توڕەکان ئەگەری تووشبوونی

زوویان هەیە بە وەستانی دڵ پتر لە هاوتەمەنە هێمنەکانیان بەڕێژەیەك دەگاتە پێنج ئەوەندە، تەنانەت ئەگەر لە خانەوادەیەکیش بن کە مێژوویان لە نەخۆشییەکانی دڵ خاڵی بێت.

خانمە دکتۆر "باتریشیا تشانج" کە سەرپەرشتی بەشێکی ئەو توێژینەوەیەی کرد کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئامادەکرا دەڵێت: "ژمارەیەك لە لاوان گوزارشتیان لە توڕەییان کرد، لەکاتێکدا کە ژمارەیەکی تریان توڕەییان شاردەوە، بەڵام ژمارەیەکی زۆری بەشداربوان خێرا توڕەبوون و هاواریان دەکرد و دەنگیان بەرزدەکردەوە". لێکۆڵینەکە دەریخست میزاژی بەد پێشبینی نەخۆشییەکان دەکات بەر لە دەرکەوتنی نیشانەکانیان، لەو نەخۆشیانەش وەك نەخۆشی شەکرە و پەستانی خوێن.

دووپاتیکردەوە کە باشترین کارێك لاوە توڕەکان بیکەن سەردانی پسپۆڕانە بۆ فێربوونی ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی توڕەبوون... وەك دیارە لێکۆڵینەوەکانی پێشوو دەریانخست ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی دڵ بوون "باشبوون" لە تەندروستیاندا تۆماردەکەن کاتێك فێردەبن چۆن کۆنترۆڵی توڕەییان بکەن. "د.تشانج" و هاوڕێکانی لە لێکۆڵینەوەکەیاندا زانیاریان دەربارەی (١٣٠٠ قوتابی) بەکارهێنا کە لە پەیمانگاکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی دەیانخوێند لە ساڵانی نێوان (١٩٤٨ و ١٩٦٤).

"د.تشانج" وتی وێڕای ئەوەی تائێستا نازانرێت چۆن توڕەبوون دەبێتەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ، بەڵام بەڵگەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە شەکەتی(إرهاق) هۆی دەردانی بڕێکی زۆرە لەو هۆرمۆنانەی پێیدەوترێت کەتیکۆلامین (Catecholamin)، لەوانە ئەدرینالین کە بەشێوەیەکی سروشتی لە لەشدا پێکدێت و ئامازەکان دەگوێزێتەوە. ئەم هۆرمۆنانە جەستە ئامادە دەکەن بۆ حاڵەتە لەناکاوەکانی وەك توشبوون بە هەڵامەت

(زکام)، یان شەکەتی دەماری یان کۆست (صدمة)، ئەوەش بە هاتنەوەیەك (کرژبوون–تقلص)ی دیواری بۆرییەکانی خوێن و فشار لەسەر دڵ زیاددەکات بە مەبەستی کاری زیاتر (پاڵپێوەنانی بڕێکی سەرباری خوێن).

توڕەیی تەمەن کورت دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەیەك دەڵێت هەستکردن بە توڕەبوونی توند، مەترسییەکە ڕەنگە هەڕەشە لە ژیانی ئەو کەسانە بکات کە قابیلیەتی توشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ و دووچاری تێکچوونی لێدانەکانی بوون. "د.راشیل لامبرت" لە زانکۆی "بیل" لە ویلایەتی (کونتیکت) لەگەڵ تیمەکەیدا هەستان بە لێکۆڵینەوە لە (٦٢ کەس)ی توشبوو بە نەخۆشییەکانی دڵ و کۆمەڵێکی تر کە ئامێری چاودێری کارەبایی دڵیان بۆ چێنرابوو (ئەم ئامێرە دەتوانێت پەشێویە ترسناکەکان هەست پێبکات و لە حاڵەتی ناڕێکوپێکیدا پرتەی کارەبایی بدات بۆ گێڕانەوەی لێدانەکانی دڵ بۆ شێوازی سروشتی خۆی).

ئەم لێکۆڵینەوەیە و چەند لێکۆڵینەوەیەکی تر دەریانخست کە لەرینەوەکانی زەوی و تەنانەت یاریەکانی تۆپی پێ ڕەنگە تێکڕاییەکانی مردن بە وەستانی دڵ بەرز بکەنەوە، تیایدا دڵ لە پاڵنان بە خوێنەوە دەوەستێت... دەربارەی ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە لە بڵاوکراوەی تایبەتی "کۆلێژی نەخۆشییەکانی دڵی ئەمریکی" بڵاوکرایەوە، "لامبرت" وتویەتی: "بێگومان کاتێك کۆمەڵەیەکی تەواوی دانیشتوان بخەینە ژێر پەستانگەلی زیادەوە، ئەودەمە حاڵەتەکانی مردنی کتوپڕ تیایاندا زیاددەکات".

نەخۆشە بەشداربووەکانی توێژینەوەکە هەستان بە وەیادهێنانەوەی دیمەنێك کە پێشتر تیایدا تائەوپەڕ توڕەبوون، توێژەرانیش ناسەقامگیری کارەبایی دڵیان پێوانە کرد. "لامبرت" وتی: "تیمەکە هەڵدەستن بە توڕەکردنی نەخۆشەکان، دواجار بینیمان توڕەیی دەبێتەهۆی زیادکردنی پەشێوی کارەبایی دڵی ئەو نەخۆشانە". ئەوانەی لەکاتی توڕەییدا توشی بەرزترین ئاستی پەشێوی بوون لە کارەبای دڵدا، ئەگەرەکانی تووشبوونیان بە نارێکوپێکی لێدانەکانی دڵ بەرزبووەوە (لەکاتی چاودێریکردنەکەدا) بە دە هێندی تووشبوونی ئەوانی تر. زانایان بۆ ماوەی سێ ساڵ چاودێری نەخۆشەکانیان کرد بۆ دیاریکردنی ئەوەی کامیان دواتر توشی وەستانی دڵ بوو و پێویستی بە لێدان هەبوو لە ئامێرەکانی چاودێری سیستمی کارەبایی دڵەوە.

لێرەدا دێتەوە یادمان کاتێك پیاوێك هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) پێیوت: "ئامۆژگاریم بکە"، فەرموی: "توڕە مەبە"، چەند جارێك دووبارەی کردەوە، فەرموی: "توڕە مەبە"... کەس گومانی لە مەترسییەکانی *توڕەیی و کاریگەرییەکانی نییە لەسەر دڵ و مێشك و باری دەروونی مرۆڤ.*

لە سەردەمی جاهیلیەتدا توڕەیی سیفەتی بەهێزەکان بووە و سیفەتێکی ستایشکراو بووە لەلایان. پێغەمبەر (ﷺ) نەهی لە توڕەبوون کردووە، بەڵکو خودی خۆی تەنها لە یەك حاڵەتدا نەبێت توڕە نەبووە، ئەوەیە من پێیدەڵێم توڕەبوونی ئیجابی، ئەویش توڕەبوونە لەپێناوی خوای پەروەردگاردا.

پێغەمبەر (ﷺ) هەرگیز لەسەر مەسەلە دونیاییەکان توڕە نەبووە، تەنها کاتێك نەبێت کە سنوورێك لە سنوورە قەدەغەکراوەکانی خوای گەورە شکێنرابێت، لەم مەسەلەیەدا هەرگیز سازشی نەکردووە. ئەم توڕەبوونە

زیان بە مرۆڤ ناگەیەنێت، چونکە پەروەردگارت لەگەڵ دەبێت و هۆیەکانی تەندروستی و لەشساغیت بۆ ئامادە دەکات.

مرۆڤێك کە لە خراپەکاری و خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان و ئەو هۆیانەی خوای گەورە توڕە دەکەن دووردەکەوێتەوە، هەروەها بۆ توڕەیی خوا توڕە دەبێت، بە بێگومان تەندروستیەکی باشتری دەبێت و باری دەروونیی سەقامگیرتر دەبێت، لەخوای پەروەردگار داواکارین ئارامگریمان پێبدات.

پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: ﴿خوای گەورە بەخششێکی فراوانتر لە ئارامگریی بە هیچ کەسێك نەبەخشیوە﴾، لەخوا دەخوازین لەو کەسانە بین کە خوای پەروەردگار لەبارەیانەوە دەفەرموێت: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ﴾ آل عمران/١٣٣-١٣٦، واتە: بەپەلەبن و پێشبڕکێ بکەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کە پانتاییەکەی ئاسمانەکان و زەوی گرتوەتەوە و ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران. ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی

خۆش دەوێت. ئەوانەش کە تاوان یان گوناهێك ئەنجام دەدەن، یاخود ستەم لە خۆیان دەکەن (دوایی بەخۆیاندا دێنەوە و سزای) خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشبوون دەکەن، جا کێ هەیە کە لە گوناهان خۆش ببێت جگە لە خوا؟!! هەروەها لەسەر گوناهو تاوانیان بەردەوام نابن، لەکاتێکدا دەزانن (ئەوە تاوانە). ئا ئەوانە پاداشتیان لێخۆشبوون و لێبوردنە لەلایەن پەروەردگاریانەوە لەگەڵ باخەکانی بەهەشتدا کە چەندین ڕووبار بەژێر درەخت و بە بەردەم کۆشکەکانیاندا دەڕوات و ژیانی هەمیشەیی تیایدا دەبەنە سەر، ئەم بەهرەیە پاداشتێکی زۆر چاکی کۆششکارانە.

توڕەیی و لێخۆشبوون

لەگەڵمدا ڕابمێنە چۆن قورئانی پیرۆز چارەسەری توڕەبوونی کوشندەی کردووە، پەروەردگار دەربارەی سیفەتی پارێزکاران (متقین) دەدوێت، ئەوانەی وەلاًمدانەوەیان بۆ پەروەردگاریان هەبووە: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمْ يَغْفِرُونَ﴾الشوری/٣٧، واتە: هەر کات کە توڕەدەبن داوای لێخۆشبوون لە خوا دەکەن.

لێخۆشبوون باشترین چارەسەری توڕەییە... خوێنەری ئازیز! دەڵێم: ئایا ڕۆژێك لە ڕۆژان بیرت لەوە کردووەتەوە چارەسەری هەڵچوونە سەلبیەکانت بکەیت بەوەی لەو کەسە خۆشبیت کە خراپەی لەگەڵ کردوویت، وادابنێیت خوای گەورە لێت ڕازی دەبێت و بە شتێکی باشتر لە تۆڵەسەندنەوە قەرەبووت دەکاتەوە کە بەهەشتە؟!

کەواتە تەماشای ئەو کەسانە بکە کە لەبەر خاتری پەروەردگاریان ئارامیان گرتووە، لەمیانەی ئەم ئایەتەوە بزانە سەرەنجامیان چی دەبێت، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُواْ ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُواْ الصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُوْلَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ ءَابَآئِهِمْ وَأَزْوَٰجِهِمْ وَذُرِّيَّٰتِهِمْ وَالْمَلَٰٓئِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کە دانیان بەخۆداگرت و بە ئارام بوون بۆ بەدەستهێنانی

ڕەزامەندیی پەروەردگاریان و نوێژەکەشیان بە چاکی ئەنجام داوە و لەو ڕزق و ڕۆزیەش کە پێمان بەخشیون بەخشیویانە، بە نهێنی و بەئاشکرا و بە چاکەکاری و شێوازی جوان پاڵ بە نادروستی و هەڵە و خراپکاریەوە دەنێن، ئا ئەوانە سەرەنجامەکەیان ئەو خانوبەرە (ڕازاوەیەیە لە بەهەشتدا). کە باخەکانی بەهەشتی -عەدنە- بۆیان ڕازاوەتەوە بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسێك چاك و پاك و خواناسە لە باو و باپیران و هاوسەرانیان و نەوەکانیان، جا فریشتەکان دەچن بۆ سەردانیان لەهەموو دەروازەکانەوە. (دەڵێن): سڵاوتان لێبێت بەهۆی خۆگرتننتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەکی خۆشتان بۆ خۆتان مسۆگەر کرد.

لەگەڵمدا تەماشای ئەم چارەسەرە نایابە بکە: ﴿وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ﴾ ! ئیدی زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) لەکوێن کە بانگەشە دەکەن ئەوان بنەما زانستییەکانی چارەسەری هەڵچوونەکانیان داناوە؟ ئایا ئەوە نییە قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە هێناویەتی کە ئەمڕۆ زانایانی دەروونناسی بانگی پێ دەکەن و دەڵێن باشترین ڕێگای چارەسەری هەڵچوونەکان و تورەیی ئەوەیە بیر لە لایەنی ئیجابی و لێخۆشبوون بکەیتەوە؟!

کۆمەڵە ئایەتێکی زۆر هەن جەخت لەم ڕێسایە دەکەنەوە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ﴾فصلت/٣٤، واتە: بێگومان چاکە و خراپە وەك یەك نین، (تۆ ئەی باوەڕدار) بە جوانترین و چاکترین شێوە بەرەنگاریی خراپە و نادروستی بکە، ئەوکاتە ئیتر دەبینیت ئەو کەسەی

لەنێوان تۆ و ئەودا دوژمنایەتی و ساردیەك هەیە، دەبێتە دۆستێکی دڵسۆز و گیانی بەگیانی.

لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە دەیەوێت هەستە سەلبیەکانمان بگۆڕین بۆ هەستکەلی ئیجابی، چۆن دوژمنایەتی دەگۆڕێت بە هاوڕێیەتی! ئەمانە یاساکانی دەروونناسی نوێن، بەلام بە چەند ناوێکی نوێوە ناویدەنێن: چۆن هاوڕێکانت بەدەست دێنیت، یان چۆن متمانەی ئەوانی تر بەدەستدێنیت، یان چۆن کۆنترۆڵی خۆت دەکەیت...هتد. هەموو ئەوانە لە کتێبی خوای پەروەردگاردا بنەماکانیان هاتووە.

چارەسەر بە ئارامگرتن

لەو لێکۆڵینەوانەی پێشووەوە بینیمان چۆن توێژەران جەخت دەکەنەوە کە زۆرینەی حاڵەتەکانی توڕەبوون بەهۆی نەبوونی جێگرەوەی گونجاوەوەیە، یان نەبوونی چارەسەری کێشەوە، یاخود نەبوونی شتێك شایستەی لێبوردن بێت... زانایانی دەروونناسی شکستیان هێناوە لە دۆزینەوەی جێگرەوەیەکی شیاو بۆ توڕەبوون، تەنها لە حاڵەتێکدا نەبێت کە ئاگاداری بە کەسی توڕە دەدەن لە مەترسی و خراپیە پزیشکییەکانی توڕەیی وەك نەخۆشییەکانی دڵ و لاوازی بەرگری و کێشی زیادە. وێڕای ئەوەش کەچی وەڵامدانەوەی بانگەوازەکانیان نابینینەوە لەلایەن نەخۆشەکانیانەوە، ئیدی چارە چییە؟

قورئانی پیرۆز چارەسەرەکەی داوینەتێ، ئەویش ئارامگرتنە، بەلام ئارامگرتن لەپێناو چیدا؟ بۆ کێ ئارام بگرین و ئەو پاداشتەی بەدەستی دێنین کامەیە؟ ئایا شایستەی ئەوەیە توڕەیی و هەڵچوونەکانمانی لەپێناودا

خەفــە بکــەین؟ پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾الشوری/٤٠، واتــە: تۆڵــەی هــەر تاوانێك بە ئەندازەی تاوانەکەیە بێ زیاد و کەم، ئەو کەسەی لێخۆشبوونی هەبێت و چاوپۆشی و چاکسازی بکات، ئەوە پاداشتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.

ئایا جوانتر لەم دەستەواژەیە هەیە: ﴿فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِ﴾ چـی سـوودێك لـە تورەییەکەت وەردەگریت. بێگومـان هـیچ، بـەڵام جێگـرەوە هەیـە ئـەویش پاداشتە لەلایەن خواوە کە قەرەبووی هەموو شتێکت بۆ دەکاتەوە.

ئایا تەنها ئارامگری بەسە وەك چارەسەرێکی نایاب؟ ئەگـەر ئـارامگریی هاوڕێ بوو لەگـەڵ لێخۆشـبووندا ئەوکاتـە چارەسـەرەکە زۆر کـارا دەبێـت، لەبەرئەوەیـە پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾الشـوری/٤٣، واتــە: لەڕاســتیدا ئــەوەی دان بــەخۆدا بگرێــت و چاوپۆشی بکات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئەوە کـارێکی بـەجێ و چـاك و پەسەند ئەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کە پێویستە بکرێت.

خاڵی نایابتر لەم ئایەتانەدا ئەوەیە پـەروەردگار هـەر لەسـەرەتاوە ئـەو ئاکامەمان بۆ وێنا دەکات کە دواتر بەدەستی دێنین، بۆنمونـە پـەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَجَزَىٰهُم بِمَا صَبَرُواْ جَنَّةٗ وَحَرِيرٗا﴾الإنسان/١٢، واتە: لـە پاداشـتی خۆگری و ئارامگریاندا بەهەشت و ئاوریشمی پێبەخشین.

جـوانترین شــت ئەوەیــە کاتێــك ئــارام دەگریت لەســەر ئــەو خراپانــەی لەگەڵت دەکەن خوات لەگەڵدایە، پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾البقــرە/١٥٣، واتــە: ئــەی

ئەوانەی باوەڕتان هێناوە داوای کۆمەك و یارمەتی لەخوا بکەن بەهۆی ئارامگرتن و نوێژکردنەوە، دڵنیابن خوا یار و یاوەری خۆگر و ئارامگرانە.

ئەم ئایەتانە وێنەی ئاکامە ئیجابیەکانی ئارامگرتنمان بۆ دەکێشن، هەر ئەوەیە زانایانی دەروونناسی جەختی لەسەر دەکەنەوە کاتێك دەڵێن خێراترین ڕێگای چارەسەری توڕەبوون ئەوەیە کە وێنای ئاکامە سەلبیەکانی توڕەبوون بکەیت، هەروەها ئاکامە ئیجابیەکانی توڕەنەبوون و لێبوردەیی بێنیتە پێشچاو. لەبەرئەوەیە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَأَن تَصۡبِرُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡۗ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٞ﴾النساء/٢٥، واتە: ئەگەر خۆڕاگر و ئارامگر بن چاکترە بۆتان، خوایش لێخۆشبوو و میهرەبانە.

یان دەفەرموێت: ﴿إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُم مَّغۡفِرَةٞ وَأَجۡرٞ كَبِيرٞ﴾هود/١١، واتە: جگە لەو کەسانەی کە خۆگر و ئارامگر بوون و کار و کردەوە چاکەکانیان ئەنجامداوە، ئا ئەوانە لێخۆشبوون و پاداشتی گەورە و فراوانیان بۆ هەیە.

بەهەمان شێوە چەند ئایەتێکی تر جەخت لەسەر بایەخی ئارامگری دەکەنەوە، زیاد لەوەش ئاکامە نایابەکانی ئارامگریمان بۆ وێنە دەکێشن. ئایا ئێمە ئەم ئامۆژگاریە ئیلاهیە وەربگرین و ژیانمان هەمووی بکەینە ئارامگریی لەسەر حەز و ئارەزووەکان و ئارامگری لەسەر ئازاری ئەوانی تر، ئارامگری لەسەر ئەوەی لە دەورماندایە؟

خۆشەویستانم! لەوکاتەی لە کەسێکەوە خراپەتان بۆدێت پێویستە بیهێننە پێشچاو، خوای پەروەردگار ئارامگریی لێتان دەوێت، لەگەڵتان دەبێت و لێتان ڕازی دەبێت. سوێند بە خوا ئەگەر ئەوەمان هێنایە پێشچاو و لەساتی توڕەییدا هەستمان بە چاودێری خوایی کرد و لەڕادەی

خۆشەویستی خوای گەورە بۆ ئارامگران حاڵی بووین، چێژی شیرینی ئارامگرتن دەکەین، ئەودەمە شتێك نابێت لەوە خۆشەویستتر بێت لەلامان کە لەسەر ئازاری خەڵك ئارام بگرین و چارەسەری هەموو هەڵچوون و توڕەبوونێکمان بە لێبوردن و خەندە بکەین، وەك ئەوەی پێغەمبەری خوا (ﷺ) چارەسەری ئەم دیاردەیەی پێکردووە.

توێژەرانی زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەکەنەوە کە **چارەسەری نموونەیی توڕەبوون ئەوەیە کاغەز و قەڵەمێك بگرین** بە دەستەوە و خەیاڵی ئەو ئاکامە ترسناك و بەڵایانە بکەین کە لە ئەنجامی هەڵچوونە سەلبیەکان و توڕەبوونەوە توشمان دەبن و تۆماریان بکەین، لە هەمانکاتدا ئەو ئاکامە ئیجابیانەش بێنینە یاد کە ئەگەر ئارام بگرین و واقیعەکە وەك خۆی قەبوڵ بکەین بەدەستی دێنین، پاشان ئەمانەش تۆمار بکەین... لەڕاستیدا قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم ڕێسا گرنگەی هێناوە، ئەگەر لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز ڕامابین تێبینی دەکەین خوای پەروەردگار وێنەی ئاکامی ئارامگرتنمان بۆ دەکێشێت ئەوسا فەرمانی ئارامگریمان پێدەدا، وەك دەفەرموێت: ﴿ مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ وَمَا عِندَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾النحل/٩٦، واتە: ئەوەی لای ئێوەیە و بەئێوە بەخشراوە، تەواو دەبێت، بەڵام ئەوەی لای خوایە (و لەپێناو ئەودا دەیبەخشن) هەر دەمێنێتەوە (کە پاداشتی بەهەشتی بەرین و نەبڕاوەیە) سوێند بەخوا بەبێگومان پاداشتی ئەوانەی کە خۆگر و ئارامگربوون بەجوانتر دەدەینەوە لەوەی کە ئەوان دەیانکرد.

ئەم ئایەتە و چەند ئایەتێکی تریش ئاماژەمان پێدەدەن بەوەی بەخشینی خوای گەورە کۆتایی نایەت، ئەمە لەکاتێکدا کە بەخشینی مرۆڤ

سنووردارە، وەك ئەوەیە پێت بڵێت پێویستە لەگەڵ خوادا بمێنیتەوە و متمانەت پێی هەبێت، پاشان فەرمانی ئارامگریمان پێدەدات، پاداشتیش زۆر گەورەترە و لە کارەکانی خۆمان باشتر دەبێت.

هەنووکە هەڵوێستێکی نایاب لە چیرۆکی یوسف پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) دێنین، کاتێك لەسەر ئازاری براکانی ئارامی گرت، ئاکامەکە چۆن بوو؟ بووە پاشای (ملك)ی گەورەترین دەوڵەتی ئەو سەردەمە، چونکە شێوازی ئارامگرتن و پارێزکاریی لە ژیانیدا هەڵبژارد، لەبەرئەوە وتی: ﴿إِنَّهُۥ مَن يَتَّقِ وَيَصۡبِرۡ فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجۡرَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾ یوسف/٩٠، واتە: بێگومان ئەوەی خۆپارێز بێت لە گوناهو خۆگر و ئارامگر بێت، بەڕاستی خوا پاداشتی چاکەکاران و چاکەخوازان بە زایە نادات.

لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە یەکێك لە ئارامگران.

کاریگەری وتەی باش

زۆر لە خەڵك کاریگەری وشە لەسەر ئەوانی تر نازانن، وشەی جوان ڕەنگە ببێتە هۆی شیفای مرۆڤێك یان کامەرانی کەسێکی تر، هەروەك چۆن دەگونجێت وشەی خراپ لە لێدانی جەستەیی زیاتر هۆی ئازاردانی خەڵك بێت! ئەوەی پاڵی پێوەنام بۆ نووسینی ئەم باسە توێژینەوەیەك بوو کە زانا ئەمریکیەکان ئەنجامیاندا دەربارەی کاریگەری وشەی پیس و بێسوود، بەلاّم بەر لەوەی دەربارەی ئاکامەکانی توێژینەوەکە بدوێین کە لە ڕۆژنامەی "زانستە دەروونییەکان"دا بلاّوکرایەوە، دەمەوێت لەگەڵتاندا ئایەتێکی پیرۆز کە دەربارەی کاریگەری وشەیە وەیادبێنمەوە.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِيٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينِۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ ٱجْتُثَّتْ مِن فَوْقِ ٱلْأَرْضِ مَا لَهَا مِن قَرَارٍ﴾

إبراهيم/٢٤-٢٦، واتە: ئایا نەتانبینیوە و نەتانزانیوە چۆن خوا نموونە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك کە وەك درەختی چاك و بەردار وایە، ڕەگی بە توندی داکوتاوە لە زەویدا، لق و پۆپەکانیشی بە ئاسماندا بلاّوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو کات و دەمێك بەروبومی (پاك و جوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ویستی پەروەردگاری، جا خوای پەروەردگار ئەم نموونانە دەهێنێتەوە بۆ خەڵکی، بەڵکو یاداوەری وەربگرن. نموونەی قسە

و گوفتاری پیس و ناپوختیش وەکو درەختی زڕ و پیس و بێسوود وایە کە هەڵکێشرابێت و لەسەر ڕووکاری زەوی فڕێدرابێت، بەهیچ بارێکدا خۆی نەگرێت.

پێغەمبەری مەزن (ﷺ) جەخت لەم مانایە دەکاتەوە کاتێك هەواڵدەدا کەسێك وشەیەك دەڵێت کە هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام بەهۆیەوە دەچێتە بەهەشتەوە، پیاوێك وشەیەك دەڵێت و هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام ڕێگای حەفتا پایز دەیباتە دۆزەخەوە.

ئەمە واتە دەبێت باوەڕدار وردبێت لە قسەکردنیدا و هەمیشە وشەی باش هەڵبژێرێت، چونکە وشە کاریگەری گەورەی لەسەر مرۆڤ هەیە. ئەو یادەوەرییە ئازاربەخشانەی پەیوەستن بە ئەزمونە سۆزدارییەکانەوە پتر ئازاربەخشن لەوانەی پەیوەستن بە ئازاری جەستەوە.

توێژەران لەئاکامی توێژینەوەکەوە دەڵێن ئەو گۆڕانانەی بەسەر مێشکدا دێت و ڕێمان بە کارکردن پێدەدات لە چوارچێوەی کۆمەڵ یان کۆمەڵگایەکدا، دەکرێت کلیلی تێگەیشتنی ئەم مەسەلەیە بن.

لەو کەسە خۆبەخشانەی بەشداری توێژینەوەکەیان کرد (کە سەرجەمیان قوتابی بوون) داوایان لێکرا ئەزموونە ئازاربەخشە جەستەیی یان سۆزدارییەکانیان بنووسن، پاش ماوەیەکی کورت لە نووسینی ئەو ئەزموونانە تاقیکردنەوەی زەینی قورسیان بۆ دەکرا.

ئەو بنەما سەرەکییەی توێژینەوەکە پشتی پێبەست ئەو ئەزمونەی قوتابییەکە وەیادی دێنێتەوە چەند ئازاراوی تر بێت هێندەش ئەدای ئەو قوتابیە لە تاقیکردنەوەکەدا خراپتر دەبێت.

ئاکامەکان باشتربوون لای ئەو کەسانەی ئەزموونی ئازاری جەستەیان وەیاد هێنایەوە بە بەراورد بەو کەسانەی ئازاری سۆزیان وەیادهێنایەوە.

توێـژەر "شینسـینج زیـن" لـە زانکـۆی "بـۆردۆ" لـە ویلایـەتی (ئـندیانا)ی ئەمریکی وتی: "زۆر نارەحەتە ئازاری جەستەیی وەیادبێنیتەوە بە بـەراورد بە ئازاری سۆزداریی و کۆمەڵایەتی".

لایـەنێك لــە مێشـکدا هەیـە پێدەچـێت بەرپرسـی ئـەزموون و وشـە ئازاربەخشەکان بێت کە ڕووبەڕووی مرۆڤ دەبنەوە، ئـەویش تـوێکڵی مۆخـە (القشـرة المخيـة) گەلـەکردارێکی ئـاڵۆز ئـەنجام دەدات کـە هەریەکـە لـە بیرکردنەوە و دەرککردن و زمـان دەگرێتـەوە. ئـەم بەشـەی مێشـك توانـای مـرۆڤ باشـتر دەکـات لـە خۆگونجانـدنی لەگـەڵ کۆمەڵـە و ڕۆشـنبیرییەکاندا هەروەها بەرپرسیشە لە پەرچەکرداری ئەو ئازارەی پەیوەندی بە کۆمەڵەوە هەیە.

"مایکل هوجسمان" پسپۆڕ لە دەروونناسی منداڵ لـە ئـەڵمانیا، دەڵێـت: "چـەند بەشـێکی مێشـك لەگـەڵ ئـازاری سـۆزداری مامەڵـە دەکـەن کـە وا دادەنرێت کاریگەری درێژخایەنی هەیە". واتە لە ئازاری جەستەیدا دەکرێت برین و شوێن گـاز ببینرێـت، بـەڵام ئـازاری سـۆزداریی بـەزۆری نیگـەرانی و ترس لەدوای خۆی جێدێڵێت. بۆیە ئەگەر چـەند قوتابییـەك بـە هاوڕێیـەکی خۆیانیـان وت لـەدوای کۆتاییهـاتنی دەوامـی قوتابخانـە لێیـدەدەن، ئـەم هاوڕێیەیان لە نیگەرانی و ترسێکی زۆر گەورەتر لەوەدا دەژی کە بەڕاسـتی ڕوودەدات.

لەم ئاکامانە چ سوودێك وەردەگرین؟

نموونەی ئەم توێژینەوانە کە خەڵکانێکی ناموسڵمان ئەنجامی دەدەن لە ڕاستی و ڕاستگۆیی ئەوەی پەیامی ئیسلام هێناویـەتی جـەخت دەکەنـەوە.

پەروەردگار فەرمانمان پێدەکات وشە و وتەکانمان جۆرێك هەڵبژێرین ئازاری خەڵکی پێنەدەین، بەڵکو کاریگەری ئیجابیان لەسەر دابنێین، ئەم ئایەتانە بەڵگەی ئەو ڕاستیەن:

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ أَذًى وَٱللَّهُ غَنِىٌّ حَلِيمٌ﴾البقرة/٢٦٣، واتە: قسە و گوفتاری جوان و چاوپۆشییەك (لە هەڵە) چاکترە لە بەخشینێك کە ئازاری بەدوادا بێت و منەت بکرێت، خوایش دەوڵەمەند و بێنیازە (لە بەخشینی بە منەت) و خۆڕاگر و لەسەرخۆیە.

﴿وَٱجْتَنِبُوا۟ قَوْلَ ٱلزُّورِ﴾الحج/٣٠، واتە: لە گوفتاری درۆ و قسەی هەڵبەستراو خۆتان دووربگرن.

پەروەردگار فەرمانی پێکردووین بە وتەی جوان بانگەوازی خەڵك بکەین و گفتوگۆی جوان و باشیان لەگەڵ بکەین و ئەو وشانە هەڵبژێرین کە کاریگەری گەورەیان هەیە، بەجۆرێك کە کاریگەری ئیجابیان لەلا جێبێڵن و ئەوانیش بیرۆکەیەکی دروست دەربارەی ئیسلام وەربگرن.

﴿ ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ ﴾ النحل/١٢٥، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) ئەی باوەڕدار) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامە و ڕێبازی پەروەردگارت بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ (بۆ هەندێکی تر) و گفتوگۆ و وتووێژ بە جوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تر)، چونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایە، کە کێ گومڕایە، هەروەها هەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

نموونەی ئەم توێژینەوانە دەبێت دڵنیایی زیاترمان بدەنێ لەسـەر ڕادەی کاریگەری وشەی باش و جوان، وشەی باش و جوان چاکەیە وەك پێغەمبەر (ﷺ) هەواڵی داوە. لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە وشەی جـوان و باشی پێشخستووە بەسـەر نوێـژدا کـە کۆڵەکـەی ئاینـە، لـە وتارێکدا بـۆ نــــەوەی ئیســـــرائیل: ﴿وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ﴾البقرة/٨٣، واتـە: گوفتـاری چـاك و جـوان ڕوو بەخـەڵکی بڵـێن، هەروەها نوێژەکانتان بە چاکی ئەنجام بدەن و زەکاتیش بدەن.

بـاوەڕداری ئـازیزم! پێویسـتە فێرببیـت هـەر وشـەیەك کـە دەیڵێیـت کاریگەرییەك لە مێشکی وەرگردا جێدێڵێت، ئەو شـوێنەوار و کاریگەرییـەش بە تێپەڕبوونی ڕۆژگار دەمێنێتەوە و لاناچێت، بۆیە پێداگربە لەسەر ئەوەی شوێنەواری بـاش و دروسـت لـە مێشـك و دڵـی ئـەوانی تـردا جێبێڵێـت. تـۆ نازانی! ڕەنگە ئەو وشەیەی دەیڵێیت هۆیەك بێت بۆ چوونە بەهەشتەوە لە ڕۆژی دیتنی خوادا.

ئایا دەكرێت هزر و بیری ئەوانی تر بخوێنرێتەوە؟

ئایا ئەو ڕۆژە دادێت زانایان بزانن مرۆڤ بیر لە چی دەكاتەوە، یان چی دەیترسێنێت و نایەوێت بۆ خەڵكی دەربخات؟ زانایان ئومێدی ئەوە دەخوازن، بەڵام كامەیە ڕاستی؟ لەدوای چەندین تاقیكردنەوەی سەرنجڕاكێش زانایان لە بەریتانیا و ئەڵمانیا و یابان توانیان مێشك بخوێننەوە و بزانن مرۆڤ بیر لە چی دەكاتەوە! ئەوان ئامێری ڕوپێوییان بەكارهێنا كە بە زرنگانەوەی موگناتیسی كاردەكات (fMRI).

پرسیاریان لە كەسێك دەكرد ئەگەری وەڵامدانەوەی هەبوو بە بەڵێ یان بە نەخێر. هەمیشە ئامێری ڕووپێوی موگناتیسی ناوچەی تایبەت بە وەڵامەكە لە مێشكدا دەردەخات، ئەگەر وەڵام بە (بەڵێ) بوایە ناوچەیەكی دیاریكراوی مێشك چالاك دەبوو و دەستبەجێ ئامێرەكە ئەو چالاكییەی ئاشكرا دەكرد، خۆ ئەگەر وەڵامەكە (نەخێر) بێت ناوچەیەكی تری مێشك چالاك دەبێت و ئامێری ڕووپێویەكە تۆماری دەكات.

ئەو وێنە جیاوازانەی مێشك كە بەهۆی ئامێری ڕووپێوی موگناتیسی گیراون، دەریدەخەن چەند شوێنێكی دیاریكراوی مێشك چالاك دەبن لەكاتی بیركردنەوەی مرۆڤ لە شتێك، هەر ناوچەیەك تایبەتە بە جۆرێك لە بیركردنەوەوە. ئەگەر پرسیار لە مرۆڤێك بكەین بۆنموونە وەك ئەوەی بپرسین: ئەم كەسەت خۆش دەوێت یان نا؟ ئامێرەكە ناوچەی بەرپرس لە وەڵام بە بەڵێ یان نەخێر دیاری دەكات بەرلەوەی كەسەكە قسەبكات،

تەنها بەوەی دەست بە بیرکردنەوە دەکات ئامێرەکە هەست بە وەلامەکە دەکـات و لەسـەر شاشـەی کۆمپیوتـەر ناوچـەی هـەژیوی مێشـکیمان بـۆ دەردەکـەوێت و بەهۆیـەوە دەتـوانین وەلام بـزانین! ! بێگومـان بـە بەکارهێنانی بەرنامەیەکی تایبەت بەو مەبەستە.

لەبەرئـەوە ئـەم ئـامێرە دەتوانێـت هـەواڵی ئـەوەت بـداتێ کـە بـیری لێدەکەیتەوە! ! بەلام ئەزموونەکان هێشـتا لەسـەرەتادان، پرسـیار لێـرەدا ئەمەیە: ئایا دەکرێت زانایان ڕۆژێك لە ڕۆژان بگەنـە زانینـی هـەموو ئـەوەی مرۆڤ بیریان لێدەکاتەوە؟

پرۆفیسـۆر "Colin Blakmore" دەڵێـت: "دەبێـت لـەم قۆناغـەدا زۆر گەشـبین نـەبین، چـونکە تاقیکردنـەوەکان هێشـتا لەسـەرەتای ڕێگـادان"، بەلام زانایانێکی تر دەڵێن: "لە داهاتوودا دەتوانین هزر و نیەتەکانی خـەڵك بخوێنینەوە و سۆز و پلانەکانیان بزانین".

بەهەرحاڵ خوێنەری ئـازیز! لـەو بـاوەڕەدا نـیم ئـەم تاقیکردنەوانـە زۆر گەشە بکـەن، چـونکە خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِى ٱلصُّدُورُ﴾غافر/١٩، واتـە: ئـەو خوایـە هەمیشـە چاوە خیانـەتکار و ناپاکــەکان دەناســێت و دەزانێــت چــی لــە دڵ و دەروون و ســینەکاندا حەشاردراوە.

ئەم ئایەتە جـەخت دەکاتـەوە لـەوەی شـتە شـاراوەکانی نێـو دەروونـی مرۆڤ تەنها خوای پەروەردگار دەیانزانێت، بەلام ڕەنگـە تەکنیکـەکان پـێش بکەون و زانایان بتوانن هەندێك هزری سادە لـە مێشـکی مـرۆڤ بخوێننـەوە، بەلام هەرگیز ناتوانن بۆنموونە بیروباوەڕی مرۆڤ بزانن.

کاریگەری دەروونی زەردەخەنە

زانایان هەستان بە لێکۆڵینەوە لە کاریگەری خەندەکردن لەسەر ئەوانی تر، بینییان زەردەخەنە زانیاریگەلێکی بەهێز هەڵدەگرێت کە دەتوانێت کاربکاتە سەر ئەقڵی پەنهانی مرۆڤ!

زانایان ئاشکرایانکرد هەر مرۆڤێك خەندەیەکی تایبەتی خۆیی هەیە کە کەس تێیدا بەشداری ناکات، هەر خەندەیەکیش کاریگەری جیاوازی هەیە. کاتێك وێنەی ئەو خەندانەیان گرت و بەهێواشی نمایشیان کردەوە، لەگەڵ خەندەکەدا کۆمەڵێك جوڵەی دیاریکراوی ڕووخساریان بینی. ڕەنگە هەر مرۆڤ خۆی زیاتر لە جۆرێك خەندەی هەبێت، ئەوەش بەپێی باری دەروونیی و ئەو وتەیەی دەیڵێت و کەسانی بەرامبەریشی دەگۆڕێت.

لە ئاکامە گرنگەکانی نموونەی ئەم توێژینەوانە ئەوەیە کە زاناکان دەربارەی بەخششێك دەدوێن کە دەکرێت پێشکەشی ئەوانی تری بکەین لەڕێی خەندەکردنەوە، لەڕاستیدا خەندەکردن گەورەترە لە بەخشینی ماددی، بەهۆی چەند هۆکارێکەوە:

١. لەڕێی خەندەوە دەکرێت شادی بخەیتە نێو دڵی خەڵکەوە، ئەمە جۆرێکی بەخشینە، پێدەچێت گرنگترینیشیان بێت، چونکە توێژینەوەکان دەریانخست هەندێجار پێویستی مرۆڤ بە دڵخۆشی و شادی لەوانەیە گرنگتر بێت لە پێویستی بۆ خواردن و خواردنەوە، شادی چارەسەری زۆر لە نەخۆشییەکان دەکات، لەپێشەوەیاندا پەشێویەکانی دڵ.

٢. بەهۆی خەندەوە دەتوانیت بە ئاسانی زانیاری بگەیەنیتە ئەوانی تـر، چونکە ئەو وشانەی هاوڕێی خەندەن کاریگەری گـەورەتریان لەسـەر مێشـك هەیە. ئامێری ڕووپێوی (بە زرنگانـەوەی موگناتیسـی وەزیفـی) دەریخسـت کە کاریگەری دەستەواژەیەك زۆر جیاواز دەبێت ئەگەر هاوڕێی خەندە بـوو، ئەگەرچی دەستەواژەکە هەمان دەستەواژەش بێت، بـەڵام بـەپێی جیـاوازی جۆری ئەو خەندەیەی هاوڕێی ئـەو زانیاریـە یـان ئـەو دەسـتەواژەیەیە ئـەو ناوچانەی لە مێشکدا دەیوروژێنێت جیاوازترە.

٣. بـە خەندەیـەکی جـوان و ناسـکەوە دەتوانیـت ئـەو کەشـی ڕاڕایـی و نیگەرانییە بڕەوێنیتەوە کە هەڵوێستێکی گرتووەتەوە، ئەمە کارێکە پارە و سـامان ناتوانێـت بیکـات. لێـرەدا دەبیـنین خەنـدە لـە پـارە گـرنگترە، لەبەرئەوەیە کە کەمترینی ئـەوەی پێشکەشـی خـەڵکی دەکـەیت بریتیـە لـە بەخششی زەردەخەنە.

٤. زۆر لە پزیشکان تێبینی کاریگەری خەندەیان کردووە لەسـەر شـیفا، دوابەدوای ئەوە هەندێك لە توێژەران ڕایانگەیانـد زەردەخەنـەی پزیشـك بـە بەشێك لە چارەسـەر دادەنرێـت! کەواتـە کاتێـك خەندەیـەك پێشـکەش بـە هاوڕێت یان هاوسەرت یـاخود هاوسـێکەت دەکـەیت ئـەوا تـۆ بـەبێ ئـەوەی هەست بکەیت ڕەچەتەیەکی خۆڕایی شیفای پێـدەدەیت، ئەمـەش جۆرێکـە لە بەخشین.

لەپێناو ئەم هۆکارانە و جگە لەوانەشدا، زەردەخەنە جـۆرێکی بەخشـین و بەخشـندەییە، خوێنـەری بـەڕێز! ئێسـتا زانیـت بۆچـی پێغەمبـەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿خەندەکردنت بەڕووی براکەتدا خێر و چاکەیە﴾؟!

کاریگەری خشوع لەڕووی دەروونییەوە

هەندێجار باوەڕدار وا گومان دەبات کاتێك خوای گەورە فەرمانمان پێدەکات بە خشوع تەنها بۆئەوەیە لێی نزیك ببینەوە، بەلأم لێکۆڵینەوە نوێیەکان شتێکی نوێیان دەرخست دەربارەی ئەوەی زاناکان بە تێڕامان (تەئەممول) ناوزەندی دەکەن، بەلأم ئەم تەئەمموله تەنها ئەوەیە کە مرۆڤ دابنیشێت و سەرنجی چیا یان مۆم یاخود درەختێك بدات بێئەوەی بجولێت و بیری لێبکاتەوە. ئاشکرایانکرد ئەم تەئەمموله سوودی گەورەی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەهێزکردنی زاکیرە و زیادکردنی داهێنان و ئارامگیریی و...هتد.

قورئانی پیرۆز تەنها بە تەئەممولەوە نەوەستاوە، بەڵکو هاوڕێی کردووە بە بیرکردنەوەو تەدەبور و پەندوەرگرتن و تەرکیزکردنە سەر ئامانج، ناویشیناوە "خشوع"... خشوع گرنگترین پەرستشەکان و ناڕەحەتترینیشیانە، چونکە پێویستی بە تەرکیزی گەورە هەیە، بەمجۆرە وشەی خشوع گوزارشت لە بەرزترین پلەکانی تەئەممول دەکات لەگەڵ بیرکردنەوەی قووڵ. ئەم خشوعە تەنها پەرستشێك نییە، بەڵکو کۆمەڵێك سوودی ماددی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەدەستهێنانی تواناگەلی مەزن و نوێبووەوە.

خشوع و دڵ

لێکۆڵینەوەیـــەکی نـــوێ کـــە گۆڤـــاری کۆمەڵـــەی (دڵ)ی ئـــەمریکی بڵاویکـردەوە دەریخسـت تەئـەممول بـۆ مـاوەی درێـژ و ڕێکوپێـك دڵ لـە پەشێوی دەپارێزێت. تەئەممول کاردەکاتە سەر چارەسەری بەرزەپەستانی خوێن و دوابەدوای ئەوەش سوککردنی ماندوویەتی لەسەر دڵ. لەبەرئـەوە خـوای گـەورە ڕوویـەڕووی بـاوەڕداران دەفـەرموێت: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ﴾الحديد/١٦، واتە: ئایا ئیتر کاتی ئەوە نەهاتووە بۆ *ئەوانەی کە باوەڕیان هێناوە و دڵەکانیان بە نووری باوەڕ ملکـەچ و ڕووناك بووەتەوە، ترسی خوای تێدا بڕوێنن بەهۆی یادی بەردەوامی خواوە.*

ئەم توێژینەوەیە ئاشکرایکرد دڵ تـەنها ترۆمپایـەك نییـە، بـەڵکو کـاری گەورە و گرنگی هەیە. لەڕاستیدا توێژینەوەکان بایەخی تەئەممول و خشوع دوویات دەکەنەوە لە سەقامگیری و جێگیری کـاری دڵـدا. ئـەمڕۆ پزیشـکان دەڵێن نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مردنن لە جیهاندا، هۆکاری ئـەم نەخۆشییانە بوونی پەشێویەکانە لە سیستمی کاری دڵدا، لێرەدا لە بایەخی خشوع تێدەگەین لە سەقامگیری و ڕێکخستنی کاری دڵدا.

ئەمڕۆ توێژینەوەکان دەیسەلمێنن کە تەئەممول چارەسەری خـەمۆکی و دڵـەڕاوکێ و تێکشـکان دەکـات، ئەمانـە نەخۆشـییەکانی سـەردەمن کـە لـە ئەمڕۆدا بە چڕی بڵاودەبنەوە. تـەنها هێنـدە نـا، بـەڵکو دۆزیویانەتـەوە کـە تەئـەمولی ڕێکوپێـك متمانەبـەخۆبوونێکی زیـاتر بـە مـرۆڤ دەبەخشـێت و وایلێدەکات پتر ئارامگر بێت و بەرگـەی کێشـە و خـەم و پـەژارەکانی ژیـان بگرێـت. پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ

﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادارین دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

بەمشێوەیە، براو خوشکانم! ئەگەر ویستتان پەشێویەکانی دڵ لە خۆتان دووربخەنەوە، ئەگەر ڕۆژانە بۆ چەند ساتێکیش بووە وابەستەی خشوع بن.

خشوع و پەیوەندیی بەو شەپۆلانەوە کە مێشك دەریاندەکات

زانایان دۆزیویانەتەوە کە مێشکی مرۆڤ بە بەردەوامی لەرەلەری کارۆموگناتیسی دەردەکات، بەڵام بەهای لەرەلەرەکان بەپێی چالاکی مرۆڤ دەگۆڕێت. لەکاتی بەئاگایی و چالاکی و کار و تەرکیزدا شەپۆلی "بێتا" دەردەکات، کە لەرەلەری لە ١٥ بۆ ٤٠ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا (واتە ٤٠ هێرتز). لەحاڵەتی حەوانەوە (ئیسترخا) و تەئەممولی ئاساییدا مێشك شەپۆلەکانی "ئەلفا" دەردەکات کە لەرەلەرەکەی لەنێوان ٩ بۆ ١٤ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا. بەڵام لە باری خەوتن و تەئەمولی قووڵدا مێشك لەسەر شەپۆلەکانی "ثیتا" کاردەکات کە لەنێوان ٥ بۆ ٨ هێرتزدایە، لەکۆتاییدا لەبارەکانی خەوی قووڵدا (بەبێ خەوبینین) مێشك شەپۆلەکانی "دەلتا" دەردەکات کە بەهاکەی لە ٤ هێرتز کەمترە.

هەر کات مرۆڤ لە حاڵەتی خشوعدا بوو شەپۆلەکان کەمترین لەرەلەریان دەبێت، ئەوەش مێشك ئاسودە و بەهێز دەکات و یارمەتی چاکسازی هەر کەموکوڕییەك دەدات کە توشی بووە لە ئەنجامی بۆنموونە نەخۆشی یان

پەشێوی دەروونییەوە. لەبەرئەوە هەندێك لە توێژەران لـەو بـاوەڕەدان کـە هەڵچـوونەکان مێشـك شـەکەت دەکـەن و دوابـەدوای ئـەوە تەمـەن کـەم دەکەنەوە، ئەمە لەکاتێکدا کە تەئەممول مێشـك ئاسـودە دەکـات و تەمـەن درێژ دەکات!

گرنگترین شەپۆلەکان کە مێشك پەخشیان دەکـات ئـەو شـەپۆلانەن کـە لەرەلەریان کەمە و بە هۆکارێکی شیفابەخش بۆ جەسـتە دادەنـرێن بـەهۆی کاریگـەرییان لەسـەر خانـەکانی جەسـتە و سیسـتمی بـەرگری. لەدواییـدا تەئـەممول (بـە وشـەیەکی تـر خشـوع) بـە هۆکـارێکی کـارا دادەنرێـت لـە بەرهەمهێنانی ئەم شەپۆلانە کە ئیجابیانە کاردەکەنە سەر خانەکانی مێشـك و بەرنامەڕێژیی دەگێڕنـەوە و هـەر هەڵـە و نەنگییـەك چـاك دەکەنـەوە کـە لەبەرنامەی کاری مێشکدا ڕوویدا بێت، مومارەسەی خشوع بـە ئامـادەکردن و ڕێکخستن و بەهێزکردنی کاری مێشك دادەنرێت.

خشوع قەبارەی مێشك زیاددەکات

بـەم دواییانـە توێـژەرانی کۆلیـژی "هارفـارد"ی پزیشـکی هەسـتان بـە توێژینەوە لە ئەگەری بوونی کاریگـەری تەئـەممول لەسـەر مێشـك، بینیـان قەبارەی مێشکی ئەو مرۆڤەی زۆر تەئەممول دەکات گەورەترە لە قـەبارەی مێشکی مرۆڤێکی ئاسـایی کـە ڕانـەهاتووە لەسـەر تەئـەممول یـان خشـوع، لەبەرئەوە باوەڕێك هەیـە کـە تەئـەممول قـەبارەی مێشـك زیاددەکـات واتـە توانای مرۆڤ زیاددەکات بۆ داهێنان و ژیانێکی دروست و پڕ کامەرانی.

دۆزرایەوە کە توێکڵی مێشك لـە چـەند ناوچـەیەکی دیاریکراودا بـەهۆی تەئەمولـــەوە ئەســـتورتر دەبێـــت، بایـــەخی ئـــەم دیاردەیـــە زیـــاتر

بەدیاردەکەوێت ئەگەر زانیمان توێکڵی مێشك لەگەڵ بەرەوپێشچوونمان لە تەمەندا کەم دەکات، دوابەدوای ئەوە دەتوانرێت بوترێت: تەئەممول تەمەن درێژ دەکات یان پیربوون هێواش دەکاتەوە!

هەروەها ئەم توێژینەوەیە ئاشکرایکرد (William J.Cormie, Harvard Uneversity) ماوەی تەئەممول چەند درێژتر بێت کاریگەریی لەسەر مێشك ڕوونتر دەبێت لەڕووی قەبارە و سەقامگیری کاری مێشکەوە، واتە پەیوەندییەك هەیە لەنێوان تەئەممول و قەبارە و سەلامەتی مێشکدا. بێگومان ئەم کاریگەرییە بۆ سەر مێشك تەنها بەهۆی تەئەممولەوە ڕوودەدات، بەلاَم خشوع ئاکامگەلی گەورەتر دەدات، بەلاَم بەداخەوە تاقیکردنەوەی ئیسلامی لەو بوارەدا نابینرێت!

خشوع ئازارە جەستەیی و دەروونییەکان سوك دەکات

لەدوای شکستی پزیشکی کیمیایی لە چارەسەری هەندێك لە نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان، هەندێك لەتوێژەران پەنایان برد بۆ چارەسەر بە تەئەممول لەدوای ئەوەی تێبینیان کرد کە تەئەممولی ڕێکوپێك یارمەتی سوککردنی هەستکردن بە ئازار دەدات، هەروەها هاوکاری لە بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری جەستەدا دەکات.

لەتوێژینەوەیەکی نوێدا دەرکەوتووە کە تەئەممول چارەسەری ئازارە درێژخایەنەکان دەکات. هەندێك لە توێژەران هەستان بە لێکۆڵینەوە لە مێشکی کەسانێك کە داوایان لێکرا دەستەکانیان نقومی ئاوێکی زۆر گەرم بکەن، چالاکی مێشك لە ئاکامی ئەو ئازارەی هەستیان پێکرد تۆمار کرا، لەدوای ئەوە تاقیکردنەوەکە دووبارە کرایەوە لەگەڵ کەسانێك کە خوویان

گرتبوو بە تەئەممولی ڕێکوپێك، مێشك کاردانەوەی بۆ ئازارەکە نەبوو، واتە تەئەممول بووە هۆکاری کاریگەرییەکی دەماری کە ڕێگریی ئازاری کرد لە وروژاندنی مێشك.

بەمجۆرە دەتوانین ئەوە دەرەنجام بکەین کە خشوع یارمەتی بەرگەگرتنی ئازار دەدات، بەڵکو سووککردنی بە پلەیەکی بەرز. ئەوە باشترین هۆکاری فێربوونی ئارامگرتنە، چارەسەرێکی کارایە بۆ هەڵچوونەکان. ئەگەر کێشەیەکی دەروونیتان هەبوو ئیدی هەر جۆرێك بێت، ئەوەی لەسەرتانە هەر ئەوەیە بۆنموونە ڕۆژانە تەئەممول بکەن لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان، یان بە تەدەبورەوە گوێ لە چەند ئایەتێکی قورئان ڕادێرن. لە کەشی ئایەتەکاندا بژین، کاتێك گوێ لە ئایەتێکی سزا دەگرن خەیاڵی ئاگری دۆزەخ و گەرمییەکەی بکەن، هەرکات گوێ لە ئایەتی بەخششەکان دەگرن خەیاڵی بەهەشت بکەن لەگەڵ بەخششەکانی نێویدا، خوێندنەوەی پێغەمبەر (ﷺ) بۆ قورئان بەمجۆرە بووە.

مێشکی مرۆڤ پتر لە (١٠ هەزار ترلیۆن) گەیەنەری دەماری تێدایە، ئەم گەیەنەرانە زیاتر لە ترلیۆنێك خانە پێکەوە دەبەستن و وەك ئاڵۆزترین ئامێری سەر ئەم ڕووی زەوییە کاردەکەن.

زانایان دەڵێن خانەکانی مێشك پێویستیان بە تەئەممول و بیرکردنەوەی هەمیشەیی هەیە بۆئەوەی چالاکیی خۆیان بگێڕنەوە، بەڵکو کاراتر ببن. ئەو کەسانەی لەسەر بیرکردنەوەی قوڵ ڕاهاتون (بۆنموونە لە گەردوون) کەسانێکی داهێنەرترن!!

لێرەدا بایەخی ئەم وتەیەی خوای پەروەردگار تێدەگەین کە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ

فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴾آل عمران/ ١٩٠-١٩١، واتە: بەڕاستی لە دروستکردنی ئاسمانەکان و زەویدا و لە ئاڵوگۆڕی شەو و ڕۆژدا بەڵگە و نیشانەی زۆر هەن بۆ کەسانی ژیر و هۆشمەند. ئەوانەی یادی خوا دەکەن لەکاتێکدا کە بەپێوەن یان دانیشتون یان ڕاکشاون، هەمیشە بیردەکەنەوە لە دروستبوونی ئاسمانەکان و زەوی، (سەرئەنجام دەڵێن): پەروەردگارا! تۆ ئەم هەموو دروستکراوانەت بێهودە و بێ ئامانج دروست نەکردووە، پاکی و بێگەردی شایستەی تۆیە، دە تۆش بمانپارێزە لە سزای ئاگری دۆزەخ.

خشوع و سۆز

هەندێك لە زانایان لەکاتی ڕووپێوی مێشکدا بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆیان دەرکەوتووە ئەو مرۆڤەی خووی گرتووە بە تەئەمولەوە، توانای زیاترە بۆ کۆنترۆڵکردنی سۆزەکانی، بەتواناترە لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی، لەئاکامدا لەوانی تر کامەرانترە!!

تاقیکردنەوەکان ئاشکرایان کرد کە تەئەممول یارمەتی دەستبەسەردا گرتنی غەریزەی زایەندی دەدات لای هەردوو ڕەگەز، هەروەها تەئەممول دەبێتەهۆی ڕێکخستنی سۆزی مرۆڤ و زیادەڕۆیی نەکردن یان ڕاڕا نەبوون لە بڕیارەکاندا، چونکە تەئەممول ناوچە هەستیارەکانی مێشك ئیجابیانە چالاك دەکات بەجۆرێك کە کەڵەکەبووە سەلبیەکان و ئەو کەموکوڕیانە لادەبات کە توشی ئەم بەشانە بووە بەهۆی ئەو ڕووداوانەی کەسەکە پێیدا تێپەڕبووە.

خشوع بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان

چەندین ناوەندی تایبەت لە ڕۆژئاوا هەن کە بە تەئەممول چارەسەری نەخۆشەکان دەکەن، ئەوان دەڵێن تەئەممول هەندێك نەخۆشی چارەسەر دەکات کە پزیشك دەستەوسان بووە لە ئاستیاندا. هەرچی دەربارەی نموونەی ئەم ناوەندانە دەخوێنمەوە دەڵێم: "پاکوبێگەردی بۆ خوا!" ئایا ئێمە لەوان لەپێشتر نین بۆ ئەم چارەسەرییە، چونکە قورئان خشوع و تەئەممول و بیرکردنەوە لە بەدیهێنانی خوای گەورەی کردووەتە پەرستشێکی مەزن، تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە ستایشی بەندە پارێزکارەکانی دەکات و دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾آل عمران/ ١٩٠-١٩١.

خوشك و برایانم! ئەگەر کەسێکتان نەخۆشییەکی قورس و گران یان درێژخایەنی هەیە، ئەوەی لەسەریەتی هەموو ڕۆژێك ماوەی کاتژمێرێك تەئەممول بکات لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان لەبوارەکانی گەردوون یا پزیشکی یان شاخ و دەریاکان و ...هتد. هەوڵبدات لە بەدیهێنراوەکانی خوا و مەزنی ئەم قورئانەدا قووڵ ببێتەوە. من لە هەندێك نەخۆشی و کێشەی دەروونیدا بەم ڕێگایە چارەسەری خۆم دەکەم، لەبەرئەوە ئامۆژگاری هەر باوەڕدارێك دەکەم بۆ چارەسەر پەنا بۆ ئەم ڕێگایە ببات.

خشوع و نێوچەوان

زانایان ئاشکرایان کردووە کەنێوچەوانی مرۆڤ واتە بەشی پێشەوەی مێشك، لەکاتی تەئەممول و بیرکردنەوەی قووڵ و داهێنەرانەدا زۆر چالاك دەبێت. ئەم ناوچەیەی مێشك ناوەندی سەرکردایەتیە و ناوەندی وەرگرتنی بڕیارە گرنگ و چارەنووس سازەکانە، ئەم بەشەی مێشك کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ڕەفتار و سۆزی و بەردەوامبوونی ژیانمان.

لەبەرئەوە دەبینین پێغەمبەری مەزن (ﷺ) لە نزاکانیدا تەرکیزی کردووەتە سەر ئەم بەشە و فەرموویەتی: ﴿ناصيتي بيدك﴾ واتە پەروەردگارا! نێوچەوانم تەسلیمی زاتی تۆ کردووە کە ناوەندی سەرکردایەتی و بڕیار و ڕەفتارەکانە، تۆ چۆنت بوێت بەوجۆرە ئاڕاستەی دەکەیت.

هەروەها یەکێك لە هۆکارەکانی چارەسەر بە قورئان ئەوەیە دەست بخەینە سەر نێوچەوان و پاشان بە خشوعەوە کۆمەڵێك ئایەت لە قورئان بخوێنینەوە، ئیدی کاریگەری گەورەی دەبێت.

زانایان دڵنیایی دەدەن کە ناوچەی بەرپرس لە درۆ و هەڵە لە مێشکدا ئەو ناوچەیەیە کە دەکەوێتە پێشەوەی مێشك یان نێوچەوان (الناصية)، هەر ئەو ناوچەیە بەرپرسە لە بڕیاردانە گرنگەکان و بەرپرسە لە ڕەفتار، خودی ئەم ناوچەیە بەرپرسە لە داهێنان و خشوعی مرۆڤ.

دوابەدوای ئەوە دەتوانرێت بوترێت باوەڕدار کاتێك ممارەسەی خشوع دەکات لە پەرستشەکانی و کار و بیرکردنەوە و تەدەبور لە کتێبی پەروەردگاری و تەنانەت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیدا، ئەم ناوچەیە واتە (ناصية) چالاك دەبێت و زیاتر بەتوانا دەبێت بۆ داهێنان و

ئاراستەکردنی جەستە و دروست بڕیاردان، پاشان بۆ دوورخستنەوەی درۆ... کەواتە خشوع هاوکاری ڕاستگۆییە!! هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز لە ئایەتەکانیدا ئاماژەی پێداوە: بۆنموونە نزای هود پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت): ﴿ إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُم مَّا مِن دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴾هود/٥٦، واتە: بەڕاستی من پشتم بەخوا بەستووە، کە پەروەردگاری من و پەروەردگاری ئێوەشە، هیچ گیانلەبەرێك نییە جڵەوی بە دەست خوای گەورەوە نەبێت، بێگومان پەروەردگارم لەسەر بەرنامە و ڕێبازێکی ڕاست و دروستە.

خشوع و وەسوەسە

دکتۆر "Newberg" دوای چەندین تاقیکردنەوە لەسەر ڕاهیبەکانی بوزایی کە ڕۆژانە ماوەی کاتژمێرێك تەئەممول دەکەن، بۆی دەرکەوت کە ناوچەی پێشەوەی مێشکیان لەکاتی تەئەممول کردندا چالاك دەبێت، بەڵام ناوچەکانی پشتەوەی مێشك بەڕادەیەکی ئەوتۆ چالاك نابن. جێی باسە ناوچەی بەرپرس لە وەسوەسە لە بەشی دواوەی مێشکدایە، کەواتە دەکرێت ئەو ڕاستییە دەرەنجام بکرێت کە تەئەممول و خشوع چارەسەری وەسوەسە دەکات.

هەروەها هەستکردن بە شوێن لەکاتی تەئەممول کردندا کەم دەبێتەوە، ئەوەش بەرەو دەرەنجامێکمان دەبات کە خشوع دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی هەستکردن بە ژینگەی دەوروبەر و بەدوای ئەوەشدا هەر کەموکوڕییەکی دەروونی کە ژینگە هۆکاری بێت (وەك هاوڕێیان و خێزان یان کۆمەڵگا) بە دووپات کردنەوەی تەئەممول بەتەواوی نامێنێت. هەروەك

لە هەندێك توێژینەوەی نوێدا دەرکەوت کە تەئەممول زاکیرە و سەرنجدان لای مرۆڤ بەهێز دەکات، بۆیە دەشێت ئەم شێوازە سوودمەند بێت بۆ ئەو کەسانەی گرفتاری لاوازیی زاکیرەن.

خشوع و نوێژ

قورئانی پیرۆز جەخت دەکاتەوە لەسەر ڕۆڵی گەورەی خشوع لە پارێزگاریکردن لە نوێژدا، چونکە زۆر لە موسڵمانان پابەند نابن بە نوێژەوە، وێڕای هەوڵدانی دووبارەبووەوەشیان کەچی هەر شکست دێنن لە بەردەوامبوون لەسەر نوێژ، لەبەرئەوەی خشوعیان لەدەستداوە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَـٰشِعِينَ﴾البقرة/٤٥، واتە: (ئێوە هەوڵبدەن) پشت ببەستن بە ئارامگرتن و نوێژکردن (بۆ گەیشتن بە ئامانج) بەڕاستی نوێژ ئەرکێکی گەورە و گرانە، مەگەر لەسەر ئەو کەسانەی بە خۆشەویستی و سۆزەوە (بە خشوعەوە) خواپەرستی ئەنجام دەدەن (و باوەڕی دامەزراویان هەیە).

بەمجۆرە ڕۆڵی گەورەی خشوع لە نوێژدا دەردەکەوێت، لەبەرئەوە قورئان پەیوەستیی کردووە لەنێوان نوێژ و خشوعدا. جێی سەرسامیە قورئان لەم ئایەتەدا پەیوەستیی کردووە لەنێوان ئارامگرتن و خشوعدا. زانایان ئاشکرایان کردووە کە تەئەممول توانای مرۆڤ پتر دەکات بۆ بەرگەگرتن و ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخە سەختەکان!!

هەندێك لە زانایانی ئەمریکا تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا لەسەر کەسانێکی نوێژکەر (بێگومان بەشێوەی خۆیان) بینیان نوێژکردن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر چارەسەری پەشێوییەکانی دڵ، هەروەها لەسەر سەقامگیری

کاری مێشك. لەبەرئەوەیە قورئان هەردوو شیفاکەی پێکەوە کۆکردۆتـەوە (نوێژ و خشوع)، فەرموویـەتی: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾المؤمنـون/١-٢، واتـە: بەڕاسـتی ئـەو بڕوادارانـە سـەرکەوتوو و سـەرفرازن. ئەوانـەی لەنوێژەکانیانـدا ملکـەچ و دڵئـارام و دڵ دامـەزراون و دڵیان لەلای خوایە (خشوعیان هەیە).

چۆن لە ژیانی ڕۆژانەماندا مومارەسەی خشوع بکەین؟

ئـەوە قورئانـە، نایـابترین هۆکـاری مومارەسـەکردنی خشـوع بـۆ خـوای پـەروەردگار. دەبێـت لێـرەدا ئـەو هـزرە بـاوە ڕاسـت بکەینـەوە کـە گوایـە خشوع تەنها لـە نوێـژ یـان لـە خوێندنـەوەی قورئانـدا دەبێـت، ڕاسـتییەکە ئەوەیە کە خشوع پرۆگرامێکە هەموو ساتێك بـاوەڕدار پێـی دەژی هـەروەك پەیامبەرانی خوا کردویانە. ئەگەر لە ژیـانی پێغەمبـەران (سـەلامی خوایـان لێبێت) ڕابمێنین، تێبینی دەکەین ژیانیان لێوانلێـوە لـە خشـوع، بـەڵکو لـە حاڵـەتی خشـوعی بەردەوامـدا بـوون، هـەر ئـەوە پاڵپشـتی کـردوون لـە بەرگەگرتن و ئـارامگرتن لەسـەر ئـازار و گاڵتـەپێکردن، ئـەو خشـوعە هـۆی وەڵامدانـەوەی نزاکانیـان بـووە، لەبەرئەوەیـە خـوای گـەورە لەبارەیانـەوە دەفـــەرموێت: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾الأنبياء/٩٠، واتە: بەڕاستی ئەوانە چـالاك و گـورج و گـۆڵ بـوون لـە ئەنجامـدانی هـەموو خێـر و چـاکەیەکدا و نـزای بـەکوڵیان دەکـرد، بەئومێـدی ڕەحمـەت و بەهەشـتی ئێمـە و لـە دۆزەخ و

خەشمی ئێمە دەترسان و ئەوان هەمیشە گەردن کەچبوون (خشوعیان هەبووە) بۆ ئێمە.

لەگەڵمدا ڕابمێنە لە دەستەواژەی: ﴿وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾ ئەو پێغەمبەرە بەڕێزانە لە حاڵەتی خشوعی بەردەوامدا بوون، ئێمەش دەبێت لە ژیانماندا چاویان لێبکەین، بەڵام چۆن؟

باوەڕداری ڕاستەقینە لە نوێژەکانیدا لە حاڵەتی خشوعدایە، کە دەبەخشێت بیر لەو بەخشینە دەکاتەوە، کە سەردانی نەخۆشێك دەکات بیر لە بایەخی ئەوسەردانە دەکاتەوە و داوا لە خوای گەورە دەکات لەنەخۆشییەکان بەدووری بخات. هەرکات لەگەڵ خەڵك مامەڵە دەکات لە کڕین و فرۆشتن و بازرگانیدا هەست دەکات خوای گەورە چاودێری دەکات و دەیبینێت، بۆیە فێڵ و درۆ ناکات و ڕاستگۆ دەبێت تاکو لە قیامەتدا لەگەڵ ڕاستگۆیاندا حەشر بکرێت.

کاتێك گەنجی باوەڕدار ڕووبەڕووی فیتنەیەك دەبێتەوە یان خەریکە تەماشای حەرامێك بکات، دەمودەست وەیادی دێتەوە کە خوای گەورە دەیبینێت و بەو کارە ڕازی نابێت، لەبەر ڕەزامەندی خوا لەو سەرپێچیە دووردەکەوێتەوە و لەو ساتەشدا هەست بەجۆرێك لە چێژ و شیرینی باوەڕ دەکات.

کە باوەڕدار شتێك لە هاوسەرەکەیدا دەبینێت ڕقی لێدەبێتەوە یان بەپێچەوانەوە، لەوە تێگەیشتووە کە خوای گەورە فەرمانی پێکردووە بە چاکە مامەڵە لەگەڵ کردنی و نابێت ئازاری بدات، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی کردووە بە چاکە ئامۆژگاری هاوسەرەکەی بکات، ئیدی لە ئازاردانی دووردەکەوێتەوە و پتر ئارامی لەسەر دەگرێت، ئا ئەوە خشوعە.

هـەرکات باوەڕدارێـك توشـی نەخۆشـی یـان بـارودۆخێکی ناڕەحـەت دەبێتـەوە، یەکـەمین شـتێك ئـەنجامی بـدات نزاکـردن و پەناگرتنـە بـە پەروەردگار. کەسەکە دەرکی ئـەوە دەکـات هـەر خوایـە سـوود یـان زیـان دەگەیەنێت و هەر خۆی خێر و شیفا و کلیلەکانی خێر و چاکەی بەدەستە، ئا ئەوە خشوعی ڕاستەقینەیە.

لەبەرئەوە خشوع ئاکـامی کـاری چـاکە و نـزا و پەلەکردنـە لـە چـاکەدا، ئەگەر ویستت خوای گەورە بەخششی خشوعت پێبدات و نزاکانت گیرا بـن، وەك نزای پێغەمبەران لە ناڕەحەترین بارودۆخەکانیاندا، پێویستە بـەدووی خێر و چاکەکاندا بگەڕێیت و پەلەی تێدا بکەیت، چاوەڕێ مەکە کەسێك کـە پێویستی بە پارەیە بێت بۆ لات و پێی ببەخشیت، تـۆ بـڕۆ و پەلـە بکـە لـە بەخشـیندا، و بـەوجۆرە... هەمیشـە ئـەم ئایەتـەت لـەیادبێت و وەك نـاوی خـۆت لەبـەری بکـە تـاکو هـەموو ڕۆژێـك، بـەڵکو لـە هـەموو هەڵوێسـتێکدا دووپاتی بکەیتەوە:

﴿إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَـٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَـٰشِعِينَ﴾الأنبياء/٩٠.

خوشك و برایانم!

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە بزانین بۆچی خوای گەورە ئیلهامی بە محمد (ﷺ) داوە بەر لە ناردنی پەیامەکەی و بوونی بە پێغەمبەر بڕوات بۆ ئەشکەوتی "حراء" و بەتەنیا بمێنێتەوە، تاکو تەئەممول لە بەدیهێنانی ئەم گەردوونە بکاتەوە و لە مەزنی پەروەردگار ڕابمێنێت، چونکە ئەم قۆناغە زۆر گرنگە تاکو توانای ئارامگریی و بەرگەگرتنی بداتێ، بۆئەوەی قورساییەکانی مەزنترین پەیامی سەر ڕووی زەوی هەڵبگرێت.

پێدەچێت لەوەش تێبگەین بۆچی پەرستشی حەج مرۆڤ خاوێن دەکاتەوە و وەك ڕۆژی لەدایکبوون پاك و بێگەردی دەکاتەوە. پەرستشی حەج لەسەر بنەمای تەئەممول و خشوع و بیرکردنەوە لە بەدیهێنراوانی خوا دامەزراوە، بەتایبەت وەستان لەسەر کێوی "عەرەفە" کە پایەی سەرەکی پەرستشی حەجە، چونکە گەشتی حەج ماوەی بوژانەوە و چارەسەرە بۆ باوەڕدار، ئەگەر زانی چۆن هەموو ساتێکی لە گوێڕایەڵی خوای پەروەردگاردا وەبەرهێن بکات.

لەوانەیە حاڵی ببین بۆچی پێغەمبەران لە خەڵك ئارامگرتووتر بوون، چونکە لەهەموو شتێکدا مومارەسەی پەرستشی خشوعیان کردووە، بێگومان ئەمە لە دونیادا، لە ڕۆژی دوایشدا پاداشتێك هەیە کە چاو نەیبینیوە و گوێ نەیبیستووە و بە دڵی هیچ مرۆڤێکدا نەهاتووە،

پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿...وَٱلْخَٰشِعِينَ وَٱلْخَٰشِعَٰتِ ...﴾... خـــوای گـــەورە چـــی بـــۆ ئامـــادەکردوون؟ پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾الأحـــزاب/٣٥، واتـــە: بەخشـــین و لێبـــوردەیی و پاداشتی زۆر مەزن و بێسنووریان لەلایەن خوای گەورەوە بۆ ئامادەکراوە.